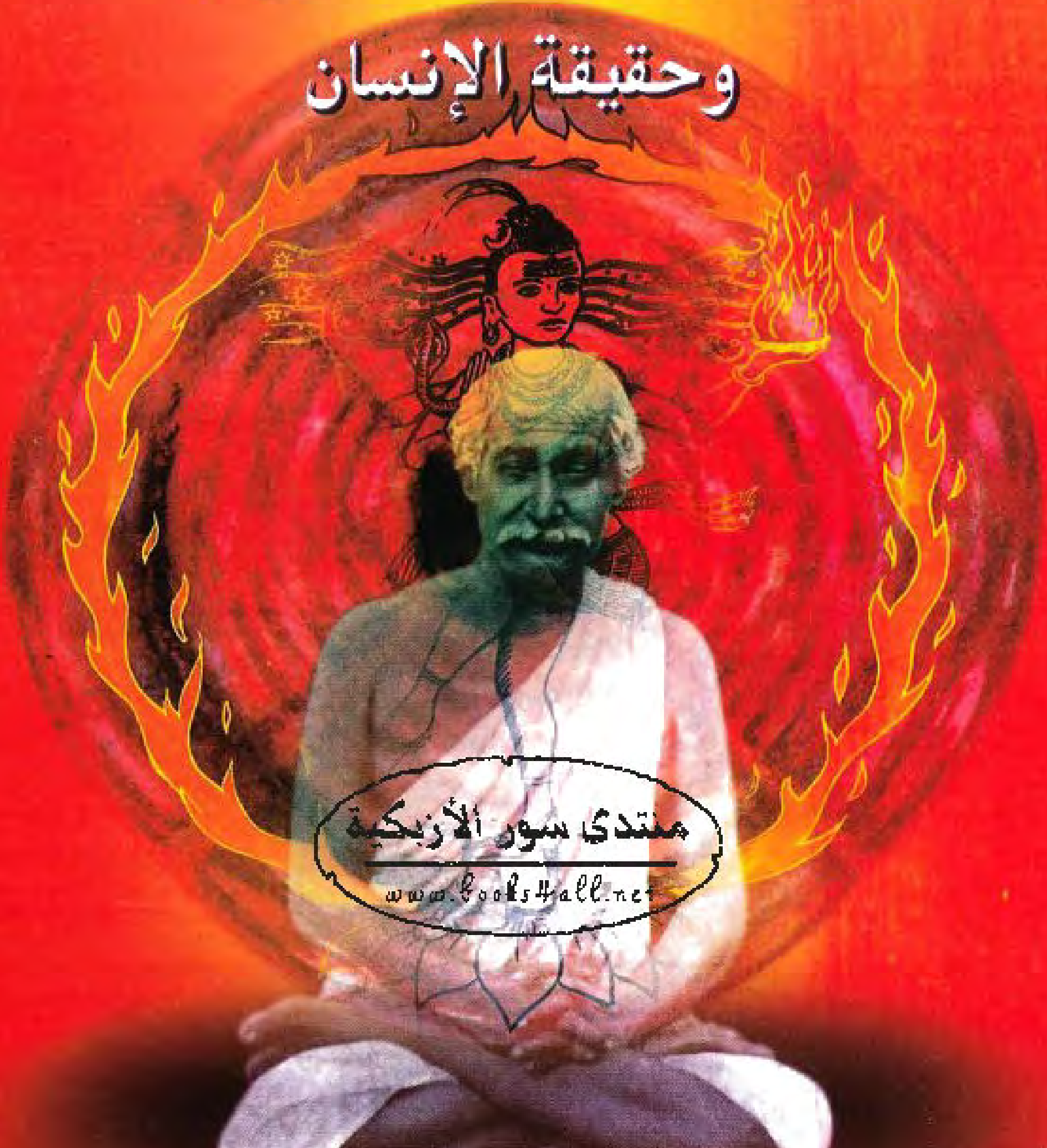
عباس المسيرى

الراجا يوجا

وحقيقة الإنسان



منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net

مكتبة الأنجلو المصرية

منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net

الراجا يوجا وحقيقة الإنسان

عباس المسيرى

منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net

الناشر
مكتبة الأنجلو المصرية
١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

عنوان الكتـــاب : الراجا يوجار وحقيقة الانسان
اســـــم المؤلف : د / عباس المسيرى
اسم النــاشــر : مكتبة الأنجلو المصرية
اســم الطابــع : مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقــم الايــداع : ٢٠٠٢/١٣٥٨٧
الترقــيم الدولى : I.S.B.N.977-05-1924-3

المعلم برمهنسا يوجانندا

المعلم اليوجى سرى يوكتسوار

مقدمة الكتاب

إن الراجا يوجا فلسفة فى الحياة وطريق إلى المعرفة ، والمعرفة لا تأتى من فراغ ، ولكن تأتى عن طريق البحث والتفكير والتركيز والتأمل أو البصيرة .

ولو تأملنا فى طبيعة الكون لوجدنا أنه محكوم بقوانين لا تختل ولا يأتيها الباطل من أى جانب، والمنظور من الكون هو المادة فى أشكالها المختلفة ، المواد الصلبة والمواد السائلة والمواد الغازية والسماء ،ما حوته من كواكب ونجوم وشمس وقمر .

ويحكم المادة الطاقة والطاقة تحس ولا تلمس لأنها غير منظورة وهذه الطاقة يحكمها قوانين متعددة منها ما هو معروف ومنها مالم يعرف بعد . ولا شىء فى الوجود خارج عن هذه القوانين وكل شىء بمقدار ثابت لا يتغير .

والإنسان جزء من هذا الوجود كالشمس والقمر والكواكب . واليوجى الحق يتبع قوانين الحياة ويبحث عن ذاته ، قبل أن يبحث فى الوجود لأن هدفه من الحياة السعادة الذاتية والسلام النفسى والمعرفة، واليوجى يبدأ حياته بالتدريب اليومى فى نظام الهاشا يوجا فإذا استقر فى الصحة الجسمانية ، يرتقى إلى تدريب العقل ثم يدخل فى طريق التأمل ثم التفكر ثم المراقبة ثم المحاسبة للنفس الأمارة بالسوء .

واجبات (اليوجى المسلم) واليوجى الحق عليه فى كل يوم ثلاثة (أولا) رعاية الجسم . (ثانيا) مراقبة العقل ودراسة النفس. (ثالثا) تأدية حق

الله من عبادات وسلوك وصلاة وصيام ؛ فهو يقوم بالتدريب لتحسين صحته الجسمانية والعصبية ويعمل على راحة الجسم والعقل بالاسترخاء وراحة العقل بالتركيز والهدوء . واستخدام الإرادة الكامنة فيه لضبط النفس الأمارة بالسوء ونظافة الجسم بالاستحمام وداخليا بالصيام والعبادة، ولا يسرف في ممارسة الجنس والشهوات لكى يعطى الروح حقها وهو يختار أصحابه بحذر ويعتنى بمظهره .

وهو جاد فى حياته ومجد فى عمله إلى درجة الإتقان . وله إرادة حديدية فى إصلاح ذاته ويحدد أهدافه فى الحياة ، فلا يكون كالريشة فى مهب الرياح ، وذلك على الرغم من قبوله أحواله فى المجتمع كما أرادها له الله.

وهو يسأل نفسه يوميا من أنا وماذا أريد ؟ ماعالمى وما حدوده ؟ وهو يعلم أنه محدود فى مجتمع كبير ،على الرغم من أنه جزء لا يتجزأ من العقل الكلى للوجود . والعقل الكلى للوجود محيط بجميع عقول البشر . وهو يعلم أن العالم كل ومتشابك كالنسيج ، ومن يشذ عن هذا النسيج فإن له معيشة ضنكا وهو فى ضلال وتعب .

وهو يعرف أن أساس السعادة الحب النظيف الطاهر من الأغراض الجسدية ، ويحصل على هذا الحب بالتخلص من الغيرة والحسد والبغضاء، وهو يعمل بالقول المأثور «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» وبذلك يعيش فى جنة الله فى أرضه راضياً مرضياً . وهو يعلم أن مهندس الكون روح عظيم ونور على نور ، وهو غير محدود أو مجسم ، بل هو محيط بكل شىء كما يحيط رحم المرأة بالجنين ، وهو الحى ، وهو الحياة وهو مانح الحياة .

واليوجى يعلم أنه روح عظيم من روح الله ، وأنه لا حول ولا قوة إلا

بهذه الروح ، ويعلم أن الروح لا تنغمس فى أفعال الإنسان فهى فى منأى عن أفعاله كراكب السيارة يقودها إلى حيث يريد ، ولكنه بعيد عن عمل الموتور ، فهو القائد وليس الموتور أو هيكل العربة ، وهو يعلم أنه يتكون من جسم كثيف مادى وجسم كوكبى شفاف وجسم أكثر شفافية وألطف.

ويعرف أن الله محيط بالكون ، ولكنه قائم بذاته وغير متأثر بما يدور فى العالم من أحداث ، وأنه فقط يشاهد لما يجرى فى ملكه . والله سبحانه وتعالى وضع القوانين كلها، ويشاهد تصرف الناس ، ومن انحرف عن هذه القوانين ضل . والقانون هو (من يعمل مثقال ذرة شراً يره ومن يعمل مثقال ذرة خيراً يره) ومتاعب الإنسان بسبب مخالفته للقوانين الإلهية .

وهو يعلم أن الله مصدر العلم والمعرفة لمن سلك طريق التأمل والتفكر ، وأخلى عقله من رغبات النفس الأمارة بالسوء ليغمرها الله بفضله وعلمه وهو يتقبل كل ما يضعه الله بين يديه ويؤمن بالقول (كل اللى يجيبه ربنا كويس) و (وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم) .

واليوجى دائما فى حالة حضور دائم ووعى وذكر لله ، أنفاسه ذاكرة لله (منه وإليه) ، وعقله ووعيه فى الأسماء الحسنى ، محاولا التشبه بها مثل الكريم الرحيم السلام العدل اللطيف الحليم الودود الحق القوى الحى القادر التواب العفو الرؤوف النافع .....إلخ

والله ولى التوفيق،،

كتاب الراجا يوجا
وحقيقة الإنسان

الباب الأول

الفصل الأول

من هو الانسان ؟؟؟

هل هو هذا الجسم الضعيف الفانى ؟؟؟

أم هو العقل أو النفس !!!!

والراجا يوجا تعلمنا من خلال معلم يوجى عارف من هو الانسان !!!

الانسان مكون من جسم مادى وجسم أثيرى ونفس وذات روحية من روح الله؛ حيث قال سبحانه وتعالى للملائكة إنى خالق بشرا سويا فإذا سويته (ونفخت فيه من روحى) فقعوا له ساجدين فسجد الملائكة أجمعين إلا إبليس وكان من الجن فلم يسجد ....

والجسم المادى مكون من لحم وعظم ،من جميع عناصر الأرض من تراب وماء وهواء . أما الجسم الأثيرى فهو جسم شفاف من عناصر تختلف عن عناصر الأرض ، أما النفس فهى شىء آخر، وهى النفس الأمارة والنفس اللوامة والنفس الراضية والنفس المرضية والنفس العليا . والنفس ليس لها وجود مادى .

أما الذات فهى حقيقة الإنسان وهى ذات حية دائمة لا تموت

ولا تفنى لأنها مخلوقة من روح الله الكلية الدائمة الأزلية ، وحيث قال تعالى (كل نفس ذائقة الموت ولم يقل كل إنسان ذائق الموت)والذى

يموت هو النفس ، والجسم المادى الذى يعود إلى التراب الذى خلق منه ،أما ذات الإنسان فإنها بعد وفاة الجسد تصعد إلى السماء ، من حيث خلقت من ذات الله تعود من حيث أتت (منه وإليه تعودون) فحقيقة الإنسان ليس هذا الجسم ، فذات الإنسان لا تموت ولا تفنى .

والراجا يوجا تشرح لنا هذا الإنسان العجيب ... هل هو مخلوق مسير أم مخير فى حياته ، فبعض الناس يعتقدون أن الإنسان مخلوق مسير فى جميع تصرفاته ، والبعض الأخر يعتقدون أن الإنسان مخير فى بعض الحياة ومسير فى جانب آخر، وتشرح الراجا يوجا حياة الإنسان ، فالإنسان يجهل موعد مولده وموعد وفاته ويجهل من أين أتى وفى أى بلد سيموت .

وهو مسير فى ميلاده وفى اختيار أبويه، فعندما يولد الطفل لا يدرى شيئا عن الوجود حتى يبلغ أشده ، فيعرف أنه كان نطفة فى رحم أمه ثم طفلا ثم غلاما ثم شابا ويتعامل مع الحياة، ولا يعرف ماذا يكسب غدا وبأى أرض يموت وهو يجهل كيف يتحول الطعام إلى خلايا جسمه وكيف ينبض قلبه وكيف يتنفس وكيف تسير الدماء فى داخل جسمه . وإذا كان مزارعا يزرع الحبة ولا يدرى كيف تنمو وتصبح شجرة . وهكذا تسير الحياة بين التخيير والتسيير جنبا إلى جنب ... العمل والنتيجة ، والفعل ورد الفعل، وهذه هى المعرفة الأولى عن الانسان والحياة . فإذا تفتح وعيه يعرف أنه جسم مادى له عقل وفيه روح . وإذا تفتح وعيه أكثر يعرف أنه ليس هذا الجسم الترابى ، إنما هو ذات روحية تملك هذا الجسم ، وأن هذا الجسم هو البيت المعمور بهذه الذات الروحية ، ويعرف أنه مركز وجود ومركز إشعاع لما يحيط به من حياة.

ويستمر الانسان فى التطور والمعرفة عن حقيقة ذاته وحقيقة الحياة فى حدود (وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) والراجا يوجا ستشرح لنا بعض الحقائق ، وفى الصفحات التالية سنرى ما ذا تقول الراجا يوجا وماذا يقول

المعلم اليوجى لمريديه ....

وعلى طالب المعرفة أن يستمع جيدا للمعلم ويتفكر فيما يقوله :-

ويعرف اليوجى أن الانسان سيد هذا الكوكب ، وأنه وهو تعبير صادق عن قدرة الله العظيم وهو مجهز بنظام دقيق وعقل منفتح ، وجسم مكون من ملايين الخلايا والعظام التى تحتوى على كثير من معادن الأرض ومن الماء والهواء والتراب ، وأن الإنسان فى نمو مستمر منذ ولادته كما تنمو النباتات . وللإنسان مسشاعر ورغبات وانفعالات يشترك فيها مع سائر الحيوانات . أما صفات الانسان العقلية فهى تختلف اختلافا جوهريا عن سائر الحيوانات . وكلما ارتقى الانسان تغيرت العقلية وأصبح فى مستوى أرفع من الإنسان البدائى . وكلما تفتح وعيه بدأ فى البحث والكشف عن حقيقة ذاته ، وعرف أن له إرادة قوية فاعلة ونابعة من أعماق ذاته وأنها عطاء من الخالق العظيم لكى يعمر هذا الكون ويصل إلى الكمال . ولكى يعرف الإنسان قدارته ، عليه أن يتأمل نفسه ويفرق بين ماله وماعليه وأن يفرق بين ذاته الحقيقية وذاته الترابية وهذا هو كشفه الأول .

فذات الإنسان الحقيقية هى الشعلة المقدسة ، التى هى روح القدس المعطاه من الروح الكلية للوجود . أما الجسم فهو الهيكل الترابى الذى تسخره الذات لنتعامل مع هذا العالم الأرضى .

وهذه الذات المقدسة ذات دائمة الحياة ، لا تموت ولا تفنى ولا يصيبها فناء أو ضعف ، إنها تملك القوة وتملك الإرادة وتملك الحكمة ،غير أن هذه حقيقتها الدائمة الروحية وليست صورتها الجسمانية وتحررت من العبودية ، عبودية الجسم والنفس .

فالروح تحكم المادة أى تحكم الجسم والنفس الأمارة بالسوء ، وتحكم الفعل ؛ عندما تقول (أنا) فإنك تحدد وجودك وتعرف أنك كائن حى ذو

وعى وأنك حاضر ودائم .

إن روح الله كائنة فى كل أنواع الحياة ، فلا وجود لحى إلا بهذه القطرة من النور ولكن الحيوان لا يعى ما فيه من روح ، وإن كان حياً بها . ولكن الإنسان العارف الذى خرج من غفلته يعلم أنه روح مقدسة من الروح الكلية ، وهذه الروح فى محاولة دائمة لإثبات وجودها من خلال حجب المادة التى تحجبها .

ولكن أغلب الناس من الغافلين ، حتى خريج الجامعة ، لا يعرف إلا أنه هذا الجسم المادى . فإذا تنبه ارتفع إلى مستوى العقل ، وتعامل من خلال العقل . وإذا بدأ الإنسان فى تنمية وعيه عرف أنه جسم يملك عقلا، أما العارف فنظرته تختلف فهو يعرف أنه ذات روحية ، تملك جسما وعقلا، وإذا ارتقى أكثر عرف آن ذاته هى أساس وجوده ، وأن العقل والجسم هما أدواته التى يتعامل بهما مع العالم المادى ، وأن ذاته هى التى لها السيادة ، وأن الجسم والعقل مسخران لخدمته .

ومع استمرار الرقى والوعى، يغيب عنه الجسم ويتعامل من خلال الذات أحيانا ثم الجسم والعقل أحيانا أخرى فهو حائر فى حل الكثير ؛ مما يحيط به من أحوال ومشكلات. وكلما ارتقى الإنسان فى المعرفة يحدث التعديل ويقل العذاب . أما الغافل فهو أقرب إلى الحيوانية وأقرب إلى الأرض ، يميل إلى التشاؤم والتعاسة كقوله تعالى (مالكم كلما نوديتم إلى السماء اثَّقالتم إلى الأرض)

وإذا أردت المعرفة فالمفتاح فى يدك بالتدريب والتركيز والتأمل كما سيأتى بعد .

وإذا اجتهد اليوجى ليصل إلى حافة التنوير، تبدأ الروح فى إظهار قوتها كمركز قوة ومعرفة . وليكن فى علم القارئ أن الوصول صعب ، وأنه

يجب أن يلجأ إلى معلم عارف بالحقيقة يرشده، وعليه أن يتبع تعليمات المعلم بدقة وصدق وإيمان .

وقبل أن ندخل فى التدريب ، يقول المعلم اليوجى لمريديه وتلاميذه الوصايا الآتية :

(١) تحاشى الإضرار بالغير .

(٢) امتنع عن شهادة الزور .

(٣) الإخلاص فى كل مشارب الحياة .

(٤) البعد عن الدعارة .

(٥) الامتناع عن قبول الرشوة .

(٦) نقاوة الجسم وطهارته ونقاوة العقل وتركيزه .

(٧) القناعة وترويض النفس .

(٨) التعبد وقراءة الكتب المقدسة .

ثم يوصى الراغب فى المعرفة بثلاث نصائح :

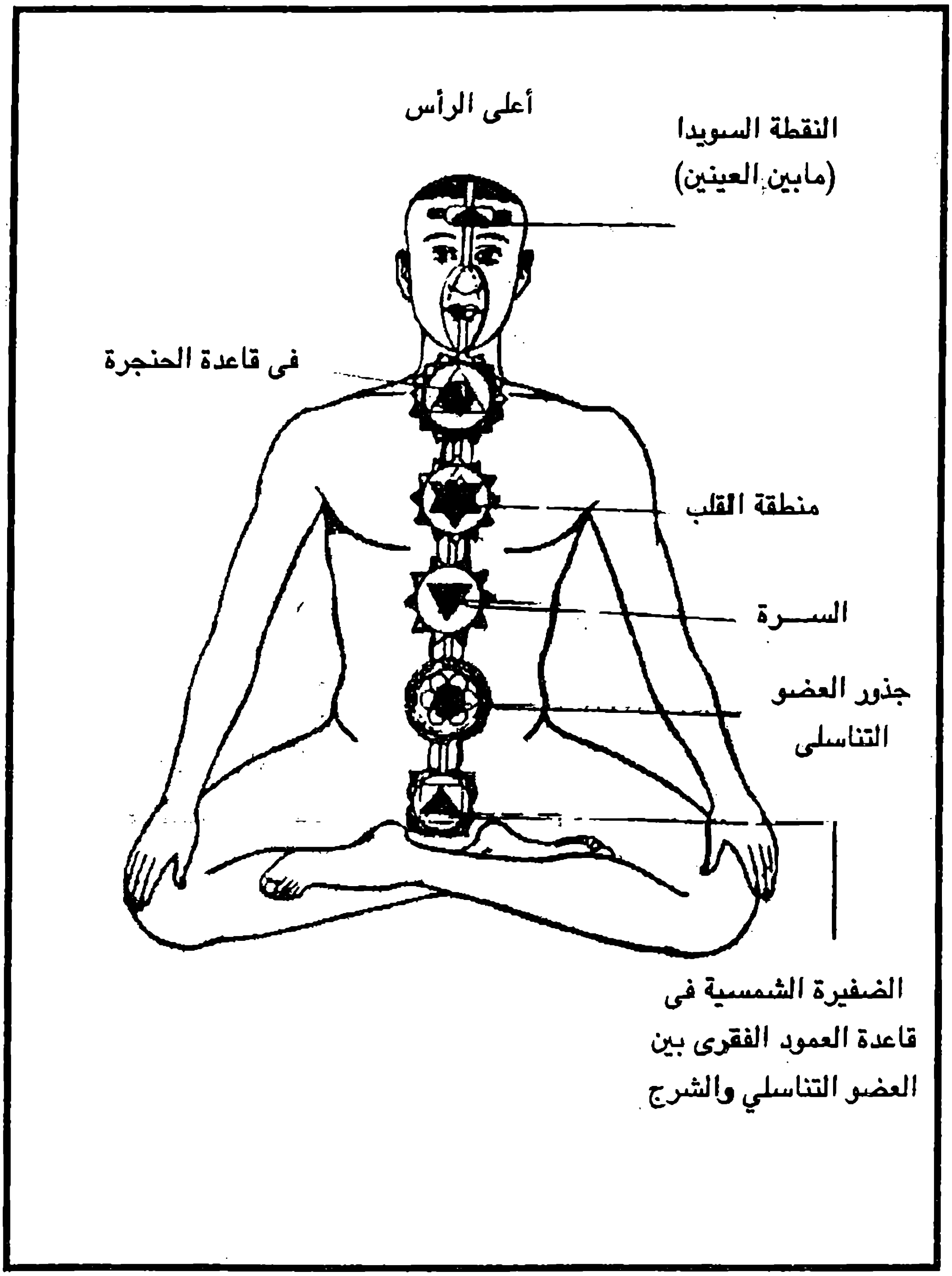
(أولا) الجلسة الصحيحة والعمود الفقرى مستقيم ، مع ثبات الجسم دون حركة استعداد للتأمل .

(ثانيا) براناياما أى ضبط التنفس وملاحظة الشهيق والزفير .

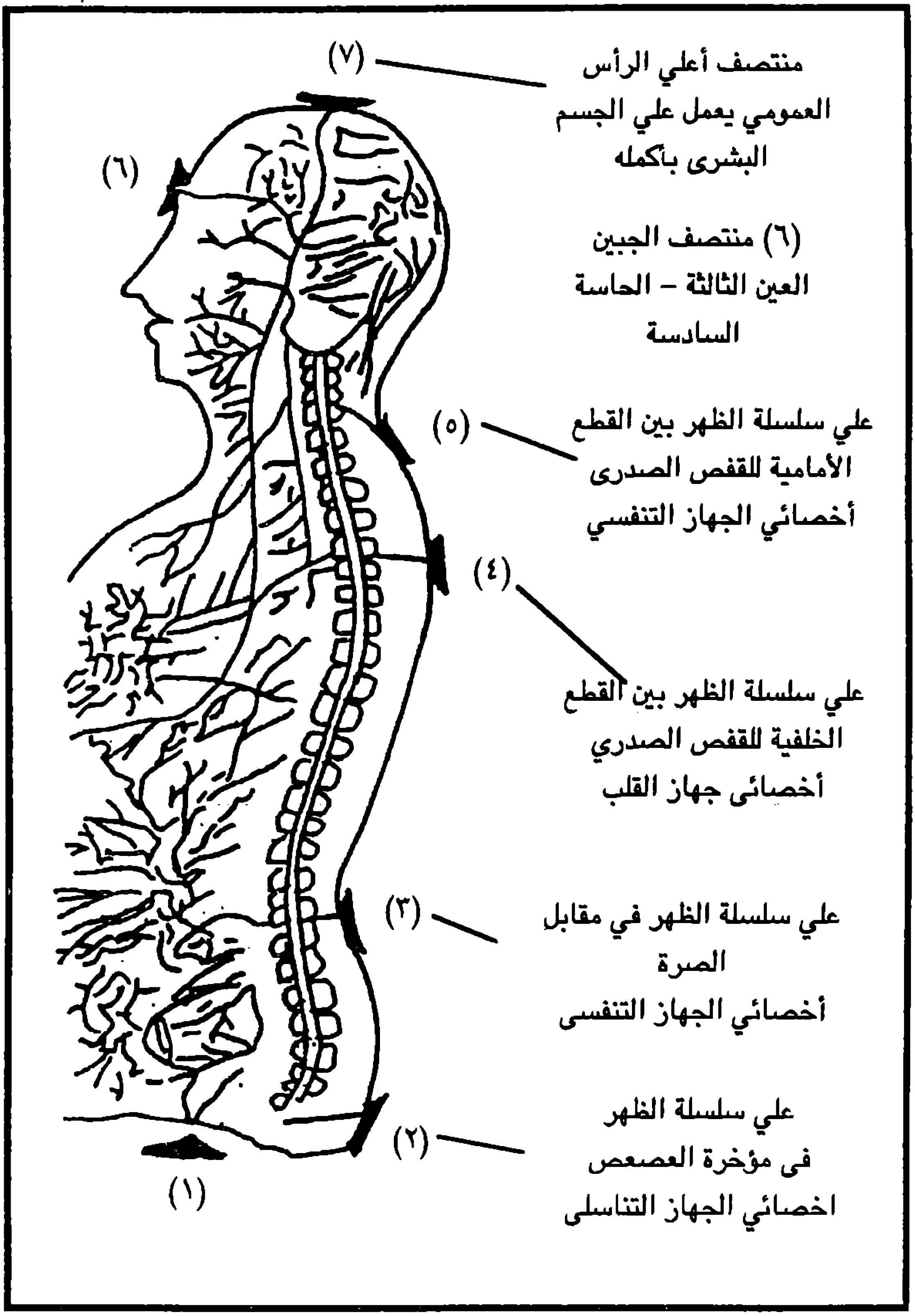
(ثالثا) براتياهارا أى سحب الحواس من الخارج ، ثم التركيز وضبط العقل فى فكرة واحدة ثم التأمل ، ثم الدخول فى (السمادى) أى الإدراك السامى .

وهذه الأسس توصل المريد إلى الإطلاق ، أى إدارك الحقيقة بغير

المعلم اليوجي برمهامسا يوحتنذا


أعلى الرأس
النقطة السويدا
(مابين العينين)
فى قاعدة الحنجرة
منطقة القلب
الســـرة
جذور العضو
التناسلى
الضفيرة الشمسية فى
قاعدة العمود الفقرى بين
العضو التناسلي والشرج

صورة (٢)


(٧)
منتصف أعلي الرأس
العمومي يعمل علي الجسم
البشرى بأكمله
(٦)
(٦) منتصف الجبين
العين الثالثة – الحاسة
السادسة
(٥)
علي سلسلة الظهر بين القطع
الأمامية للقفص الصدرى
أخصائي الجهاز التنفسي
(٤)
علي سلسلة الظهر بين القطع
الخلفية للقفص الصدري
أخصائى جهاز القلب
(٣)
علي سلسلة الظهر في مقابل
الصرة
أخصائي الجهاز التنفسى
(٢)
علي سلسلة الظهر
فى مؤخرة العصعص
اخصائي الجهاز التناسلى
(١)

صورة (٣)

الوسائل العقلية لأن العقل حائر ومضل .

والهدف الأخير هو الاتحاد مع الروح الكلية .

ويقول المعلم إن جميع أجهزة الجسم سالبة ، ماعدا الدماغ والجهاز العصبى فهما موجبتين .

ويعلم المريد ذكر الله باستعمال كلمة (اوم) يرددها دائما بصوت خفيض وكلمة (اوم) معناها فى اللغة الهندية (الله) فإذا سمع المريد فى داخله هذه الكلمة ، أصبح على اتصال بالمملكة الإلهية .

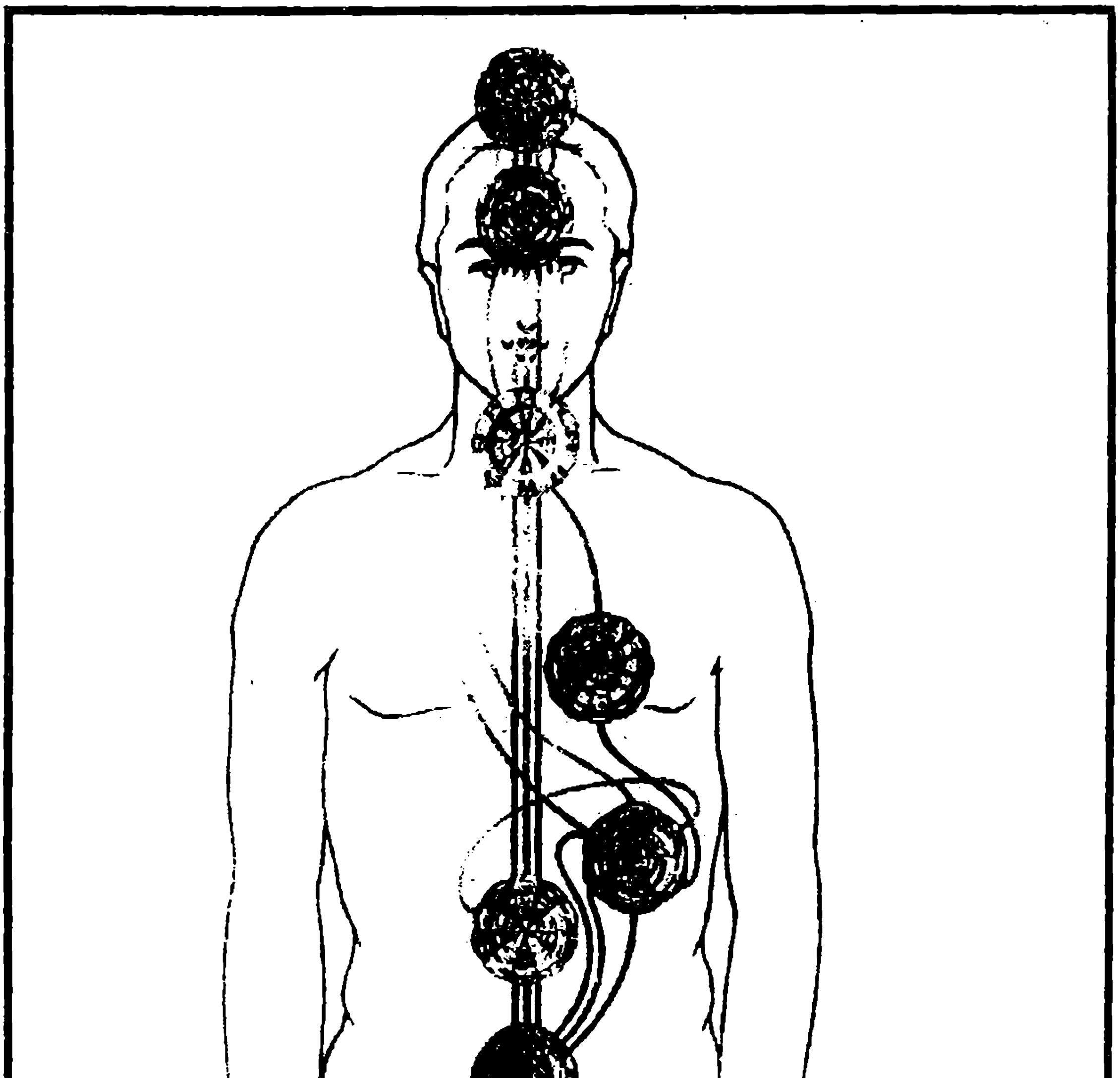
ويتضح بالتركيز على الشاكرات مقدار دقيقة ونصف على كل شاكرا فيحدث التقدم الروحى . وهذه الشاكرات هى سبعة مراكز فى العمود الفقرى ، تبدأ من أسفل العمود الفقرى حتى قمة الرأس ، كما هو واضح في الشكل ، و يكون التركيزمن أسفل إلى أعلى . وعندما يتم تنشيط هذه المراكز الروحية ، فإنها تتسامى إلى أعلى عن طريق سبعة مراكز أخرى فوق قمة الرأس .

والشاكرات السابق ذكرها تبدأ من أسفل العمود الفقرى عند العضو التناسلى أسفل السرة ثم القلب وقاعدة الحنجرة ومنتصف الجتهة وأعلى الرأس . وعندما تخترق هذه القوة الروحية المناطق السبع المذكورة إلى أعلى يصل الانسان إلى ذروة السعادة وتحقيق الذات ، ويكسب الإنسان تلقائيا قدرات فوق العادة هى المعجزات . وكلما تقدم الإنسان يشعر بأن الحياة الدنيوية لهو ولعب ، وأن الباقيات الصالحات خير وأبقى .

والأفكار الخبيثة والمتاعب النفسية والهموم والقلق والتشاؤم تنقشع تماما ويسترخى اليوجى جسما وعقلا ويدخل فى سعادة دائمة ونشوة لا حدود لها .

وفى الفصل القادم ، سوف نوضح للقارئ كيف يتأمل ومتى وأين؛ فالتأمل هو سبيل الكشف والمعرفة والعلم . وكلما تقدم الإنسان فى تأمله

عرف عن نفسه وعن الكون وعن الله سبحانه وتعالى ما غاب عن الانسان الغافل . ومن خلال جلسات التأمل ، يصبح الإنسان من العلماء والعارفين؛ حيث قال سبحانه وتعالى (يخشى الله من عباده العلماء) والمعنى أن العالم ببواطن الأمور يعرف أن الله يرى ويسمع ، وأن الله شديد العقاب وعلى ذلك سلك الطريق المستقيم ونبذ كل السيئات ، ونفذ وصايا الدين واستقام كقوله تعالى (استقم كما أُمرت) .



صورة (٤)

★ الفصل الثانى ★

فى قديم الزمان كان الباحث عن الحقيقة يعتكف فى المغارات وفى الجبال أو على شاطئ البحر فى مكان معزول . كما فعل الرسول عليه الصلاة والسلام ؛ حيث كان يعتكف فى غار حراء . وكما اعتكف السيد المسيح والسيدة مريم وبوذا وغيرهم من المؤمنين الصالحين ...

أما فى عصرنا هذا فيصعب الاعتكاف فى المغارات ، ولذا ينصح المعلم اليوجى المريد بأن يتخذ فى بيته حجرة خاصة لا يدخلها غيره . فإذا لم يتاح ذلك فإنه يختار فى غرفته ركنا يحده بستائر، ويكون بعيداً عن صخب الشارع وعن صوت الجرس أو التليفون أو التلفزيون . يعتكف فيه وحده ولا يستعمله أحد غيره ؛ لأن المكان يصبح معبدا يتعبد فيه المريد ويتروض المكان مع مرور الوقت .

ويجلس المريد فى هذا المكان ؛ قبل شروق الشمس أى فى وقت الفجر، حيث السكون والهدوء ومرة أخرى عند غروب الشمس . ولا بأس أن يعتكف فى أى وقت من الفراغ . وإذا كان المريد مسلما فيصلى صلواته الخمس فى هذا الركن ، ويقرأ كتابه المقدس كيفما يشاء . ويجلس المريد معتدلا وفى هدوء ، ثم يتنفس فى هدوء وعمق لمدة عشر دقائق .

وفى كتابنا التنفس الإرادى الموجود فى مكتبة الأنجلو المصرية خير دليل على طرق التنفس اليوجى، وبذلك ينشط عقل المريد وتهدأ نفسه ليبدأ فى التركيز على الشاكرات السابق بيانها عدة مرات ، ثم يستقر فى قمة الرأس بالتركيز ثم يبدأ فى التفكر فى عظمة الخالق وقدرته التى ليس لها حدود ، ويتعجب فى صنع الله فى الفيل والنملة ، وفى تركيب جسمه

العجيب كيف يأكل ثم كيف يتحول الطعام إلى خلايا الجسم، وكيف ينبض قلبه بذكر الله وينظر إلى جسمه ثم يحاول أن يعرف من هو الشاهد ومن هو المشهود فالذات هى الشاهد والجسم هو المشهود . ويعرف أن هذا الهيكل الجسمانى هو وجه الله الظاهر ، كما أن كل الكون الظاهر من أشجار وأرض وسماء ونجوم وكواكب وشمس وقمر وبحار وماء وتراب وحيوان ونبات وغير ذلك فالكون وما فيه من عجائب صنع الله هى وجه الله الظاهر ، كما يقول كتاب الله « أينما وليت فثم وجه الله » أى أينما نظرت فإنك لا ترى غير وجه الله العظيم والكون ، ليس له حدود فهو الواسع بغير حدود وبغير نهاية .

فتأمل فى قدرة الله وعظيم صنعه والذين يتفكرون فى خلق الله «ربنا، ماخلقت هذا باطلا سبحانك وتعالى عما يشركون »

ولكى يتأمل المريد عليه أن يجلس معتدلا ويتنفس ، كما سبق ذكره، ويغمض عينيه ثم يركز الفكر والبصر إلى الشاكرات من أسفل إلى أعلى كما سبق أن ذكرنا ثم ينتهى إلى التركيز على قمة الرأس لمدة عشر دقائق ثم يسترخ بعض الوقت ثم يعود إلى التركيز عدة مرات على هذا المكان ، ثم يركز على المركز فى الجبهة بين الحواجب . ويحاول أن يركز على هذا المركز كلما أمكنه ذلك طوال اليوم حتى يكتسب الصلابة وقوة الشخصية . ويحفظ عقله من اللف والدوران فيما لا طائل وراءه .

وفى جلسة المساء يتأمل فى ذاته ويعرف أنه ذات تسمو فوق العقل والجسم ، وأن العقل والجسم هما أدوات هذه الذات الروحية .

وتأتى هذه الصحوة فى تأنٍ وعن طريق التأمل فى داخله وفى الحياة ككل حتى يصل إلى السيادة . وسوف نشرح للقارئ بعض التدريبات التى تصل به شيئا فشيئا إلى هذه الصحوة وإلى معرفة ذاته الدائمة ، وهذه

الصحوة ما هى إلا بريق خافت إلى حافة التنوير . إنها كفاح الروح وجهادها الأكبر مع النفس ، وتبدأ الروح التى هى الذات الحقيقية فى إظهار قوتها كمركز قوة ومعرفة .

وعلى المريد الراغب فى السلوك إلى الحقيقة وإلى المعرفة أن يطهر نفسه أولا من غلواء النفس وشرورها وأطماعها ، ولا يدخل محرابه إلا وهو على اغتسال أو وضوء . ويعرف أن النفس أمارة بالسوء ، وعليه أن يكبح جماحها ويوقفها عند حدها ، ثم يدخل إلى النفس اللوامة ثم النفس الراضية ثم النفس المرضية ، ثم يتمركز فى النفس الطاهرة .

ويجب على المريد أن يلجأ إلى المعلم العارف لكى يهديه إلى الصراط المستقيم . ونحن نضع لك خلاصة هذه التعليمات ، وعليك أن تمارسها بدقة وفهم واستمرار فهى صادرة عن معلم يوجى صادق .

ونحن على استعداد لمساعدتك إذا كنت ترغب فى المعرفة وسلوك طريق التنوير ، وعليك أن تبدأ بنفسك صادقا محبا لله الذى خلقك وسواك، وهو الذى يطعمك ويسقيك وكن عبدا شكورا .

وعليك بتهذيب أخلاقك وقهر نفسك وحكمها كلما رغبت فى الانحراف وفعل الكبائر ، وأن تسلك طريق الأدب الجم وحسن معاملة الناس والحيوان والنبات ، وأن تمتنع عن الحسد والغيرة والحقد والبغضاء والتشاؤم والانحراف وجميع المعاصى ؛ حتى تصل إلى طهارة النفس مع طهارة الجسم من الخارج بدوام نظافته وطهارة من الداخل بالصيام ، فلا يدخل إلى جوفك الأكل ماهو طيب وجاء من طيب ولا تقترب الفواحش والزنا ، وأن تسلك الطريق المستقيم كما شرحته الأديان لتهذيب نفسك ، وهذا هو الجهاد الأكبر الذى أشارت إليه الرسل واشار إليه الرسول عليه الصلاة والسلام .

والدرس الثانى : للمريد كيف يسيطر على جسمه وانفعالاته وكيف يصل إلى تمام الاسترخاء والهدوء (إن لبدنك عليك حقاً) وتخير طريقاً رياضياً لإصلاح جسمك ، وننصح باستعمال الهاثايوجا والتى شرحناها فى كتابنا اليوجا والشباب الدائم ، أو مارس اللعبة التى تحبها من بين الألعاب الرياضية .

والدرس الثالث : هو أن تتعلم مراقبة العقل وتحكم انحرافاته ثم تهدئته وسكونه ؛ حتى لا يفلت زمامه أو يذهب بك إلى طريق الضلال أو المتاعب النفسية والقلق وسوء التدبير .

والدرس الرابع : توعية العقل حتى يعرف أنه خادم للذات وتحت أمرها تقوده إلى حيث تريد ، كما تقود سيارتك ؛ وحتى يكون تحت طوع الذات .

والدرس الخامس : أن تختار المكان الصالح لتأملك كما سبق أن ذكرنا، وأن تبدأ جلسات التأمل فى موعدها والتركيز على حقيقة الذات الروحية ، التى هى قبس من النور وقبس من روح الله ، وذلك بالتأمل فى داخلك حتى تصل إلى تأكيد هذه الذات وهذه الحقيقة ، وأن تكون دائما حاضرا فيها وواعيا بها لتكون فى حضرة الله وهو القائل (معكم أينما كنتم . أقرب إليك من حبل الوريد وفى أنفسكم أفلا تبصرون)

والدرس السادس : اجعل جلستك على مقعد مريح دون جوانب واحتفظ فى جلستك بالهدوء واستقامة ظهرك للأهمية ؛ وحتى يمكنك التركيز على الشاكرات ، كما سبق أن شرحنا .

والدرس السابع : حاول استرخاء كل عضلاتك وأعصابك واطرد أى أفكار أو مشاكل من رأسك وابتسم للحياة واسعد بها .

صورة (٥) : ضابط أمريكي في وضع التأمل

والدرس الثامن : كن فى شدة الحرص والوعى والرغبة الأكيدة فى طلب المعرفة وتأكيد ذاتك الروحية .

والدرس التاسع : اجتهد أن يكون موعدك ثابتا ؛حتى تعتاد وتشتاق إلى هذه الجلسة التى تحبها .

والدرس العاشر : احرص طوال جلستك على التركيز على ذاتك دون شرود ودون بحث فى كنهها أو صفاتها ومحاولة رؤياها، وأنها من أمر الله (ويسألونك عن الروح فقل هى من أمر الله وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) .

الدرس الحادى عشر : تأكد أن ذاتك حقيقة مؤكدة ، كما أن الشمس حقيقة نورانية ومركزا لما حولها من كواكب ، فأنت مركز وجود ومركز وعى ومعرفة وأنت مركز لما يحيط بك من أحداث .

الدرس الثاني عشر : تأكد أنك مركز قوة كسائر المراكز ، التى خلقها الله فى ملكه الواسع، وأنك فى مستوى أعلم الناس وأقدرهم وأسعدهم .

الدرس الثالث عشر : ثق إنك مركز إشعاع وفكر وعمل وقدرة وقوة وإرادة حديدية . نابعة من داخلك وهى عطاء من الله .

الدرس الرابع عشر : أكد لنفسك أنك ذات تملك القوة والتأثير فى الحياة والإبداع وخلق ما تريد ، مما يصلح نفسك ويصلح الناس ويصلح الحياة كجميع المخترعين والباحثين لإسعاد الناس والحياة .

الدرس الخامس عشر : هذه الدروس والحقائق لا تأتى دفعة واحدة ، ولكن مع استمرار جلسات التأمل سوف تكتسب مع الوقت صفاة القوة والقدرة والتأثير فى الغير وفى الحياة وزيادة المعرفة مع الشعور

بالهدوء والسعادة . ومهما كان عملك متواضعًا وشاقاً .. فإن ذاتك فى مستوى أقدر الناس وأعظمهم مركزا وأقواهم شخصية وعلما ، وذلك لأن ذاتك تملك كل القدرات التى منحها لها الله ، ولكنك تجهل ما فيك من صفات ، ومع التدريب سوف تكتسب كل يوم مكسبا جديدا ووعيا جديدا وقدرات بغير حدود .

الدرس التاسع عشر : ثق أن ذاتك ذات حية ودائمة البقاء وقادرة .

الدرس العشرين : قل لنفسك أنا لست هذا الجسم الفانى ولست العقل المضل ، إنما أنا ذات روحية من روح الله ؛ حيث قال ربك للملائكة إنى خالق بشرا سويا فإذا سويته ونفخت فيه من روحى فقعوا له ساجدين، فاعرف مقدار ذاتك التى سجدت لها الملائكة .

الدرس واحد وعشرين : فى جلسات التأمل أوحِ إلى نفسك بما تريد، فإن شئت الصحة فقل أنا الحى القادر القوى سليم الجسم والعقل . وإن كنت ضعيفا فقل أنا قادر على تغيير ضعفى بالقوة ، ففى ذاتى صفات لاحدود لها ، وإن كنت غير سعيد فى حياتك فقل أنا قادر على إصلاح نفسى وأفكارى فأزرع فى نفسى السعادة على الدوام وأتخلص من شقائى ومتاعبى فأنا ذات قوية من ذات الله القادر القوى المتين (ولا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما فى أنفسهم) .

زيادة فى الإيضاح :

لكى نشرح لك الطريق السليم لاكتساب هذه الصفات ، نقول :

(١) بعد أن تتخذ جلسة التأمل وتشعر فيها بالهدوء تماما ، وتشعر بقوة ذاتك الروحية القادرة على التصريف .

(٢) تخير نوع الصفة التى ترغب فى اكتسابها ، ا فمثلا إن كنت تشعر بضعف فى قواك ، تخير كلمة القوة وطوال جلستك قل عقليا دون صوت (أنا مركز للقوة) (أنا مركز للقوة) ، وكرر هذه الكلمات فى ثقة وقطب جبينك ، وأشعر بقوة ذاتك القادرة على التغير، بما فيك من إرادة حديدية .

(٣) اختم جلستك بقولك عقليا (أنا قوى) (أنا القوة) إن الله معى ومن كان الله معه فلا غالب له .

(٤) جلسة التأمل لا تقل عن عشرين دقيقة ، بل أكثر من ذلك كيفما تشاء وذلك مرة فى الصباح الباكر والأخرى فى المساء عند الغروب ، كما سبق أن ذكرنا .

(٥) حاول أن تستشعر هذه الصفة طوال يومك ، وكررها كثيرا فى حضور وقوة وتركيز، ثم كررها كثيرا عندما تذهب للنوم فتنام ويظل عقلك الباطن وذاتك فى وعى بما تريد .

(٦) وإذا كنت تشعر بالمرض فقل «أنا مركز للصحة والعافية» «الصحة تغمرنى والعافية تملأ كل خلايا جسمى» «إن صحتى فى تحسن مستمر» وكرر فى ثقة .

(٧) وإذا كنت تشعر بضعف إرادتك ، فقل «أنا مركز قوى للإرادة» «إن إرادتى حديدية» «أنا قادر على استخدام إرادتى لإنجاز ما أريد» وكرر حتى تشعر بقوة إرادتك .

(٨) وإذا كنت تشعر بالتعاسة فقل «أنا قادر على تغيير شعورى واكتساب السعادة«أنا مركز للسعادة» ، وكرر وقل «أنا ذات سعيدة» «أنا السعادة نفسها» «فى داخلى نفس سعيدة» ، وكرر ثم قل «أنا قادر على منح

السعادة لكل من هم حولى ، كما تمنح الشمس أشعتها لجميع الكواكب وأنا قادر على إسعاد نفسى وإسعاد من هم حولى . إن ذاتى من ذات الله والله يجمع كل الصفات ، ففى أسمائه الحسنى كل الصفات وأنا من أسمائه .

(٩) وإذا كنت ترغب فى العلم والمعرفة فقل «أنا مركز للعلم» «أنا مدينة العلم» «أنا أستقى العلم من ذاتى» «إن ذاتى ينبوع للمعرفة والفكر» ؛ لأن ذاتى من النور الإلهى والنور كاشف الظلام والعلم والمعرفة صادر من الذات ، وهذه هى طبيعة العلماء والكاشفين والمخترعين ، وأنا أملك هذه القدرات وقادر على الخلق والإبداع بالتأمل والتركيز .

(١٠) وإذا كنت ترغب فى التأثير على الغير أو على المادة ، ففى أثناء جلستك قل عقليا بثقة «أنا مركز مؤثر» «أنا قادر على التأثير فى الغير بالتركيز وبما فى من قوة الإرادة» أنا قادر على تغيير المادة بالعلم وبما فىّ من إرادة ، فأنا روح من روح الله القادر المقتدر .

(١١) وإذا كنت تشعر بالاكتئاب ففى أثناء جلسة التأمل ، قل لنفسك «أنا مركز مؤثر فى الحياة وفى نفسى» «فبالابتسام أغير الكآبة وابتسم وكرر» وعبر بابتسامة عريضة ، ثم قل «الآن أصبحت سعيدا ولن أشعر بهذا الضيق والاكتئاب أبدا فالحياة جميلة ، والاكتئاب حالة عقلية» وأنا أملك عقلى وقادر على التغير حتى أشعر بالسعادة » وابتسم طوال يومك وأشعر بالمرح على الدوام ، ففى ذاتك قوات لا حدود لها .

(١٢) وإذا رغبت فى الهدوء ففى جلسات التأمل ستشعر بهذا الهدوء والسلام النفسى .

وهكذا يمكنك أن تتخير كل ما ترغب فيه بالتأمل والتركيز، سواء كان من الرغبات أو المعنويات أو المحسوسات أو المادة .

وعليك فى أثناء هذه الجلسات أن تشعر بقوة إرادتك ، وأن تنفعل بالإحساس المطلوب فى عمق وتركيز. ومع دوام الجلسات ومع الصبر واستمرار التدريب اليومى والإيحاء إلى العقل ، ستصل إلى تغير حالك إلى الحال المطلوب فالذات لديها القدرة والإمكانيات بغير حدود ، وهى ذات دائمة لا تفنى ، وهى فى رقى دائم من حال إلى حال ، ولا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما فى أنفسهم .

إن ذات الانسان لا تبديل فيها ولا تغير، فهى دائمة والتغير يحدث فقط فى الجسم . إن التغير يحدث فى الهيكل فقط، أما ذاتك هى هى ،على الرغم من تطورها واكتسابها الكثير من المعارف والعلم والحكمة وقوة الإرادة ؛ لأن ذاتك هى شعلة من روح الله الكلية التى لا يمكن أن تنطفئ ولكن غالبية البشر من الغافلين عن حقيقة ذواتهم الروحية المقدسة «وأكثرهم من الغافلين» ، ومن أفاق من غفلته عرف قليلا عن حقيقته «وما أوتيتم من العلم إلا قليلا» فالغافل عن حقيقة ذاته لا يعرف إلا أنه جسم له مطالب من الطعام وله أحاسيس ومشاعر جسدية ويصحو وينام و يتناكح ويمرض ويموت كسائر أنواع الحيوانات ، ولم ينتبهوا إلى حقيقتهم الروحية التى هى أساس قيامهم ووجودهم . ودون هذه الذات فلا وجود لهم .

ويجب على كل إنسان أن يتأمل ويفكر حتى يدرك حقيقة ذاته، وأنه قادر على تصحيح م سار حياته . وعلى السالك فى طريق المعرفة أن يدخل بكليته وبعمق وقوة حتى يكتسب هذه المعرفة وتتغلغل فى أعماقه ووعيه . فعندما تذكر بلسانك كلمة (أنا) يجب عليك أن تعرف من هو (أنا) ، وليكن وعيك شاملا فانت مركز حياة ومركز قوة ومركز إرادة ومركز وعى مؤثر فى الحياة التى حولك ، فأينما كنت فأنت أنت لا تفارقك ذاتك ، فأنت دائم الحياة وليس لك فناء فالفناء للهيكل (الجسم) ، أما

أنت فلك الدوام ، وهذا هو الدرس الأول الذى يعلمه لك المعلم العارف .

وإذا وجدت صعوبة فى فهم وتطبيق واستحضار ذاتك فيمكنك فى جلسات التأمل أن تردد اسمك فقط عقليا ، دون صوت وفى هدوء مرات كثيرة ؛ حتى تشعر بالحضور الذاتى ، وأثناء ترديد اسمك مثلا (محمد) (أوعباس) (أوخالد) (أوكريم) أشعر بشىء من الاعتداد بذاتك، وأن تشعر بقوتك ، ومع استمرار التدريب ستصل إلى الوعى بذاتك ثم تنتقل إلى التدريب فيما سبق أن ذكرناه . ويقول المعلم العارف «عندما تعرف الذات حقيقتها كما تعرف الشمس أنها مصدر للنور والإشعاع لما حولها، فعند ذلك ترى الذات حقيقتها ويصدر عنها العلم والمعرفة والوعى والصحوة » .

إنك عندما تنام فالذى ينام الجسم والعقل ، أما الذات فلا تأخذها سنة ولا نوم ، فالقلب ينبض بالحياة والتنفس مستمر ، وجميع أجهزة الجسم الداخلية كل منها يعمل بارادةالذات الحية .

ولو تأملت فى الإنسان عند تخديره لإجراء عملية جراحية ، فإن الجراحة فى الهيكل فقط أما الذات فهى فى منأى عن ..... الجراح لا يؤثر فيها شىء أنها قائمة بذاتها ، لا تؤثر فيها الأحداث فهى الحاكم والهيكل المحكوم .

فإذا عرفت حقيقة ذاتك فتمسك بها ولا تغفل عنها ، وقطب جبينك وأشعر بقوة ذاتك ، وكن حاضرا على الدوام ولا تغفل لحظة واحدة ، بل نبه نفسك فى كل لحظة، ولا تكن من الغافلين .

★ الفصل الثالث ★

إن الإسلام دخل فى الهند والباكستان ، وقد أسلم الكثير من اليوجيون ومن الحكماء ، ولذا نرى فى توجيهات المعلم اليوجى بعض الأيات القرآنية أو الحكم المحمدية جنبا إلى جنب مع أفكار اليوجا وفلسفتها ؛ فاليوجا ليست ديناً ، وإنما هى حكمة وفلسفة وعلم ومعرفة عظيمة عن الانسان وعن الحياة.

الذات و العقل والجسم

ليعلم السالك فى طريق المعرفة أن الذات شيء آخر غير الجسم وغير العقل ...إنها طبيعة مختلفة غير طبيعة المادة ، أنها فى مستوى أعلى وأطهر وألطف وأقدس .. إنها من النور من روح الله العظيم جل جلاله . فإذا تعمق السالك بإخلاص وأمانة.. فإنه يرى هذا النور واضحا يطوف حوله ،كلما جلس للتأمل ، وكلما ذكر ذاته أنها من ذات الله لا تنفصل ، بل هى فى أحدية مع الله . وليس هناك اثنان بل هى أحدية واحدة ونور واحد.. نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء فالهداية من عند الله وليست من عندك .

فإذا كانت الذات من نور الله فهى تملك الكثير بغير حدود ؛ حتى يصل المريد إلى الحكمة والقدرة حيث قال الله سبحانه وتعالى «عبدى أطعنى أجعلك ربانيا تقول للشيء كن فيكون» . وفى القرآن قصص كثيرة عن هؤلاء الواصلين من عباده كالعبد الصالح الذى صاحبه سيدنا موسى والعبد الصالح الذى أحضر عرش بلقيس قبل أن يرتد طرفه فى حين قال عفريت من الجن أنا آتيك به قبل أن تقوم من مكانك .

واختصاراً للقول، فالجسم هو الهيكل أو المعبد أو (البيت المعمور) بالذات فلا تكن فى ريب من هذه الحقيقة ، ولا تكن فى خوف فسوف يتبين لك الأمر بدوام الاعتكاف والتأمل والتركيز ، إذا كنت صادقا وراغبا بحق وحب فى هذا السلوك لتصل إلى التنوير حتى تعرف أن ذاتك الروحية قائمة بذاتها لا تعتمد على الجسم أو العقل ، وأنها شعلة مقدسة نورانية تحكم الجسم والعقل وتسخرهما فيما تشاء

وفى توضيح آخر نقول مثل الذات والجسم كمثل الجسم والمعطف فالجسم ليس المعطف والهنود الواصلون يخرجون من أجسامهم ويفودون كيفما شاءوا وهكذا فإن ذاتك الروحية يمكنها أن تغادر الجسم فى أى وقت تشاء ، وأن تعود إليه ؛ أو تفارقه وتغادره مغادرة نهائية ، ولكنها مستمرة فى عالمها الجديد ، دون توقف بل فى رقى دائم .

ولكى نقرب لك الأمر انظر إلى قوقعة البحر أو المحارة يعيش فى داخلها جسم حى ، وهذا الجسم يمكنه أن يخرج من القوقعة أو المحارة ، ثم يعود إليها وتأمل دودة القز عندما يكتمل نموها تصنع لنفسها بيتا من الحرير تسكن فيه وبعد فترة تخرج منه فراشة حية . وهكذا فإن ذاتك وهى جسم أثيرى (كوكبى) ، يمكنها أن تغادر الجسم المادى ، وتعود إليه بتدريبات معينة ، فهو يعرج فى السماء أو يسافر إلى أى مكان مهما كان بعيدا ويعود إلى جسمه المادى كما تسبح سمكة السالمون من المحيط وتدخل إلى النهر ثم تعود إلى البحر . وهذا ما يفعله كثير من اليوجين ومن أهل الخطوة وكما فعل الرسول عليه السلام فى معراجه إلى السماء من المسجد الأقصى . وأنت أيها القارئ يمكنك فعل ذلك بالتدريب والاعتكاف عن طريق المعلم فلديك القدرة ، ولكن المعلم اليوجى يحذر مريديه من فعل ذلك .

والذات الروحية تسيطر على الجسم وتراقب كل ما يدور فيه؛ لتصل به إلى أحسن ما يمكن من الصحة والقوة والانتعاش والسعادة ، فأنت السيد المدبر وجسمك العبد المطيع . إن جسمك يتكون من ملايين الخلايا والمراكز العصبية والمراكز الروحية كالشاكرات (chakra) ، وهى دائمة التجديد والتغير ، وأنت الحاكم الذى لا يتغير أو يتبدل . أنت الملك صاحب هذا الملك المادى بما فيه ، وأنت صاحب الإرادة والمعلم لهذا الهيكل وتستخدمه فيما تريد .

وكلما تتقدم فى تأملاتك تجاهل اعتقادك القديم بأنك الجسم المادى فقط ، وركز على حقيقة ذاتك التى هى شىء آخر خلاف الجسم ، واعرف ذاتك ليست من المادة الترابية ، ولكنها جسم أثيرى شفاف ومن طبيعة أخرى لها الدوام والبقاء والإرادة . فإذ قلت (أنا) فاعرف من (أنا) فأنت أسمى من الجسم وأقدر، ولكن عليك رعاية جسمك والاهتمام به ؛ فإن لبدنك عليك حقاً. إن هيكل الجسم يعتبر المعبد الذى تتعبد من خلاله الذات؛ ولذلك يحتم عليك الدين أن تتوضأ وتغتسل وتتطهر . تحقق من دوام ذاتك واستمراريتها، وقد وضح ذلك فى قوله تعالى (إن كل إلينا راجعون فالراجع ليس التراب ، وإنما الراجع هو الذات الروحية منه وإليه راجعون .

ونقدم للقارئ هذا التدريب :

تدريب

(١) اجلس فى وضع التأمل وتخيل أن ذاتك غادرت الجسم ، وصعدت إلى السماء .

(٢) سيتولاك شعور بأنك تخترق الهواء وتخترق الحوائط والحواجز ، وتمر من لهب النيران ولا تحترق .

(٣) إن ذاتك تصبح كالطائر المنطلق فى السماء، وبالتدريب المستمر والإرادة الصادقة سيحدث لك هذا .

(٤) تذكر سيدنا إبراهيم عندما وضعه قومه فى النار، فكانت بردا وسلاما على إبراهيم، وإبراهيم كان من البشر وأنت من البشر مع الفارق فى أن إبراهيم كان يعرف الحقيقة وأنت تجهل ذلك .

(٥) أكد لنفسك أن حقيقة ذاتك ليست الجسم المادى ، وإنما هى روح ذات صفات منيعة وقوية ، وأنها دائمة الحياة لا تفنى أو تحترق ولا يمكن الإضرار بها أو قتلها أو تدميرها .

(٦) عندما تفهم هذه الحقائق وتستوعبها وتؤكدها، ستشعر بقوة ذاتك وسيزول كل خوف من الموت أو الدمار، وتعرف أن الموت والفناء لجسمك الترابى أما أنت فلا موت لك ولا فناء ، وعند الموت سترى جسمك الممدد وتفارقه وتصعد إلى السماء فإنك ولدت ميلادا جديدا .

وفى الدرس القادم سنعلمك كيف تفصل حقيقة ذاتك عن العقل ، وأنك تملك العقل وتسيطر عليه .

وكما عرفت الفرق بين الجسم والذات الحقيقية ، سوف نشرح لك على درجات ومستويات كيف تسيطر على العقل ، وتثبت أقدامك على سلم الرقى فى طريق المعرفة والقوة ، ونبدأ بشرح (الأنا) .

عندما يقول المتأمل (أنا) فإنه يقولها من واقع وجوده المادى (الجسم)، فهو لا يعرف حقيقته ويتكلم ويعمل من واقع وجوده المادى الجسمانى ، وهو يشعر بالخوف ويفصل وجوده عن كل شىء آخر، فإذا خرج من غفلته وعرف حقيقة ذاته النورانية عرف أنه شىء آخر غير الجسم ، وأنه ذات قوية لا تقهر وأنه دائم الحياة ولا يضره شىء ، وإذا قال

(أنا) قالها عن وعى ومعرفة وانه مركز عظيم مشع كالشمس وعرف مصدر قوته وهدأت نفسه واستقرت ويتعامل مع الحياة دون خوف أو إحجام ، وأنه ذات قادرة ومهما صادف من أحداث صعاب تهز شخصيته، فهو عارف أن ذاته لا تتأثر ولا تهتز ولا يضرها شىء ، فذاته قوية كالجبل لا تؤثر فيه العواصف ، وعرف أنه قادر على تسوية الأمور وقادر على تهدئة متاعب الحياة وإخضاعها لصالحه . إنه يرى أحداث الحياة كما يرى الأحلام تمر سراعا دون الإضرار به ؛ فإذا ترقى اطمأنت نفسه وابتسم لأصعب الأمور وعرف أن الدنيا لا تساوى جناح بعوضه وأنها لهو ولعب. ويقول أحد الهنود العارفين أن ذات العارف هى ذات دائمة قوية لا تؤثر فيها السيوف والحراب ؛ فهى لا تقهر ولا تموت وطوبى لمن عرف نفسه وعرف ربه .

إنك أيها القارئ إذا مارست هذه الحقائق من خلال تأملك وتركيزك وفحصك لحقائق الوجود ، فسوف تنجو فى حياتك وسوف تصل حتما إلى تحقيق (الأنا) الدائمة ، وسوف تتخلص من النفس الغافلة وتدخل إلى النفس اللوامة ، ثم النفس الراضية المرضية ثم النفس المطمئنة (يا أيها النفس المطمئنة ارجعى إلى ربك راضية مرضية وادخلى فى عبادى وادخلى جنتى) .

ملخص الأنا (i)

(١) أنا مركز وجود يطوف حول عالمى .

(٢) أنا مركز قوة وتأثير .

(٣) أنا مركز فكر وعلم ووعى .

(٤) أنا ذات مستقلة عن الجسم والعقل .

(٥) أنا أحكم الجسم والعقل .

(٦) أنا دائم الحياة فلا فناء لى .

(٧) أنا منيع ولا يمكن الإضرار بى ، ولا تؤثر فى الحراب والسيوف والرصاص .

(٨) أنا الشعلة المقدسة من روح الله ، نور على نور .

الباب الثانى

الدرس الثانى (خدام الذات)

(١) فى هذا الدرس ستعرف أن الذات لها صفات وطبيعة تسود صفات الجسم ؛ فهى دائمة لا تفنى ولا تقهر ، وهى معصومة مما يفعله الجسم من شهوات وموبقات .

(٢) مع التركيز والتأمل سوف تفرق بين الهيكل وبين الذات التى هى أساس وجودك .

(٣) عليك أن تفرق بين العقل فى مستواه الأدنى وهذه الذات النورانية .

(٤) العقل خادم الذات تستخدمه فيما تريد .

(٥) تأمل من هو الحى فيك الذى إذا فارق الجسم ، أصبح الجسم جثة هامدة .

(٦) وبالتركيز الجيد سيمكنك أن تفرق بين الجسم المادى و ذاتك التى تملك هذا الجسم ، وكما سبق أن وضحنا عن حياة دودة القز حيث تتحول من دودة إلى فراشة ذات أجنحة ، ثم تضع الكثير من البيض ، الذى يتحول إلى حياة جديدة حتى تستمر الحياة دون توقف . كذلك الذات عندما تغادر الجسم وتصعد إلى السماء بأجنحة الملائكة وتستمر الحياة دون توقف .

(٧) ومثل حبة القمح عند سحقها وتتخلص من غطائها (الردة) ، التى تمثل هيكل الجسم والدقيق الأبيض الذى يمثل الذات ، ثم يصنع منه أنواع مختلفة من أشهى الأطعمة . وهذا الدقيق هو كيان جديد يمثل

الروح . وكذلك الإنسان إذا تخلص من أنانيته واتحد مع عناصر الوجود ومع الروح الكلية ، أصبح كياناً آخر يعمل المستحيل ؛ فقد أصبح يد الله وقدم الله وفعل الله، فيعبر عن قوله تعالى (عبدى أطعنى أجعلك ربانيا تقول للشيء كن فيكون) .

وإذا تأملنا فى الناس نجد اختلافا كبيرا بين صفاتهم ، فمنهم المرح الذى يأخذ الحياة لهو ولعب ، ومنهم الكئيب الذى لا يعرف الضحك أو الابتسام وفقد روح الحياة ، التى تفرق بين الانسان والحيوان ؛ فالانسان هو الكائن الوحيد الذى يعرف الضحك .

والابتسام يطيل العمر ويجعل للحياة بهجة ، ويجعل الإنسان قادرا على تحمل متاعب الحياة ، ويسهل على الإنسان أداء عمله الدنيوى وإجادته والإنسان (المتجهم العبوس) غير محبوب لأنه فقد روح الحياة. والإنسان الناضج هو الذى يخلق شيئاً لم يفعله غيره ، وهو دائم الإبداع والتغيير والتعديل إلى الأحسن ، وهذا هو المطلوب لتقدم البشرية واستمرار الحياة إلى الأفضل .

وننصح القارئ بالابتسام فى جلسات التأمل حتى يخرج من الجلسة فى حالة انتعاش وصفاء وحب للحياة .

وعلى الإنسان أن يسأل نفسه ماذا فعل فى يومه ، بل ماذا فعل فى حياته من الأعمال الصالحة التى تفيد البشرية ، ولا يكن إمعة جاء إلى الحياة وتركها صفر اليدين . ومطلوب من الإنسان أن يعمل كما أراد الله (من يعمل مثقال ذرة خيراً يره ومن يعمل مثقال ذرة شراً يره) ، والإنسان الناجح هو الذى يستبدل الصعب بالسهل كما كان يفعل الرسول صلى الله عليه وسلم . وهذا هو المراد فى الحياة لكى تسير الأمور فى يسر ، وهذا هو إرادة الذات التى تملك التغيير والتعديل إلى الأحسن ؛ فكل إنسان فى داخله

شعلة قادرة وإرادة بغير حدود ، وعليه اكتشاف هذه الشعلة فى نفسه بالتأمل فى حقيقته ، ويستخدم ما فيه من وعى وإرادة وقوة بدلا من غفلته وتقاعصه ؛ فيحاسب فى أخراه وينال الجزاء إن خيرا وإن شرا فشر .

تقلبات النفس

إن معظم أفعال الانسان صادرة عن النفس ، والنفس دائما فى تقلب وحيرة حتى تصل إلى اليقين . وأدنى هذه الأنفس هى النفس الأمارة بالسوء ، وهذه لنفس يتملكها الشيطان ويدفع بها إلى الشرور ؛ فهى تقتل وتسرق وتزنى وتفعل الموبقات دون ضمير . فإذا تنبهت وراجعت نفسها ، بدأت في المحاسبة ؛ ولنضرب لك مثلا عندما قتل سيدنا موسى من كان يقاتل أحد معارفه من قومه لم يقصد قتله ، وإنما وكزه بقوة فقتله واستغفر ربه ، وقال هذا من عمل الشيطان . وجميع المشاغبين والقتلة واللصوص يعيشون فى النفس الأمارة بالسوء ؛ فإذا بدأ الانسان أن ينتبه ويحاسب نفسه دخل فى النفس اللوامة ، وأصبح يلوم نفسه كلما فعل فاحشة ، ويبدأ ينتقل من النفس اللوامة إلى النفس الراضية فيقنع بما هو فيه من حال ويتقبل الأمور بالرضا والسكينة ؛ فإذا استقر فى النفس الراضية (يا أيتها النفس الراضية ارجعى إلى ربك راضية مرضية) ينتقل إلى النفس المرضية ، وهى فى مستوى أعلى من النفس الراضية ، ثم يدخل فى النفس المطمئنة قرير العين ، ويفعل الخير ما أمكنه ذلك ويساعد كل محتاج ، ويدخل فى الطريق المستقيم كما وصفه الله ثم يدخل فى النفس الملهمة يفعل الكثير من أجل البشرية ؛ كالمصلحين والمخترعين والناصحين بالمعروف ، والذين قدموا للبشرية ما غير حالها من حال إلى حال .

★ الفصل الثالث ★

الله والإنسان

الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فى زجاج الزجاجة كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضئ ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله تعالى الأمثال للناس والله بكل شيء عليم . والانسان مخلوق من هذا النور ولا فرق بين النور والنور كقوله تعالى (لا تفرقوا بين الله ورسوله) والله معكم أينما كنتم إن روح الله معكم على الدوام وفى أنفسكم أفلا تبصرون !!! فأنت لست الله ، ولكنك قبس من روح الله .

ولما كان الرسول صلى الله عليه وسلم فى الغار مع صاحبه (أبوبكر) قال لا تخف إن الله معنا حاضر لا يغيب ، وعليك أيها الغافل أن تفيق وتعلم أن روح الله فى أنفسكم أفلا تبصرون ؟؟

فأينما وليت وجهك فثم وجه الله هى روح الله التى يحيا بها الإنسان، وتأمل أيها القارئ عندما ينام جسمك المادى وعقلك .. فإن ذاتك الحقيقية لا تنام ولا تأخذها سنة من النوم ؛ فقلبك ينبض بذكر الله وتنفسك منه وإليه ، وجميع أحشاؤك ودماؤك تظل حية دائمة الحركة والحياة .

الله لا إله إلا هو الحى القيوم وذات الانسان دائمة الحياة لا تفنى ولاتموت ، إنما الذى يموت هو الجسم المادى كما سبق أن وضحنا . فالحى فيك هى روح الله وهى ذاتك ؛ فالجسم هو العبد وروح الله هى التى تملك وتسيطر على هذا العبد .

تدريب

إذا كنت تخاف الموت أو المرض أو تشعر بالضيق والتعاسة والحزن والكآبة :

(١) اجلس جلسة اللوتس أو اجلس على مقعد دون جوانب ، واستقم فى جلستك .

(٢) تنفس بهدوء وفى عمق ، وركز على الشهيق والزفير مقدار عشرين تنفس .

(٣) واسترخِ وفرغ عقلك من أى أفكار سلبية .

(٤) اعلم أنك مكون من الهيكل الجسمانى ، وأن هذا الهيكل هو الوعاء الذى تسكنه ذاتك الربانية الروحانية ، التى هى من روح الله سبحانه وتعالى ومن نوره العظيم .

(٥) اعلم أن ذاتك ذات دائمة ومقدسة لا تموت ولا تفنى ، وأن الفناء للجسم الترابى الذى تسكنه الذات الدائمة .

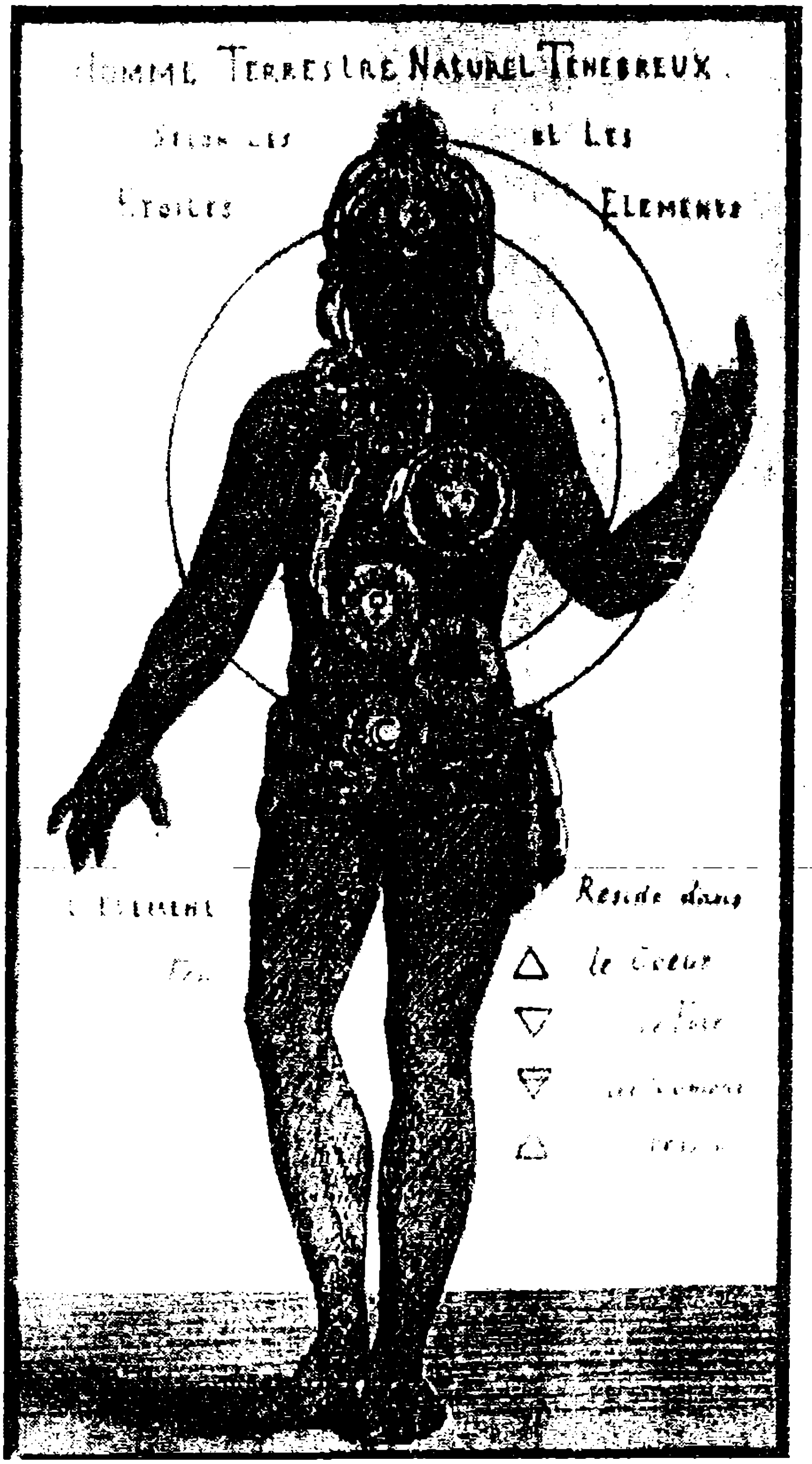
(٦) انظر إلى جسمك بضع لحظات حتى تتهيأ للتدريب .

(٧) اغمض عينيك فى هدوء ثم ركز على ذاتك النورانية الحية ، التى تسكن هذا الهيكل الجسمانى، ولا تشعر إلا بهذه الذات التى فى داخلك.

(٨) عند ذلك قل لنفسك «أنا الذات الحية التى لا تموت ولا تفنى بفناء الجسم» .

(٩) اشعر بأن هذه الذات من ذات الله ، وأنها تملك القوة والإرادة وركز على ما فيك من قوة وإرادة وقدرة واشعر تماماً بذلك ، وقطب جبينك واستشعر القوة والقدرة ، واستمر فى هذا الحال مقدار عشرين دقيقة .

صورة (٦) : رسم يوضح شكل الشاكرا
(أي المراكز السبعة في العمود الفقري)



صورة (٧)

(١٠) ثم افتح عينك وانظر إلى جسمك ، وقل أنا صاحب هذا الجسم أفعل به ما أشاء .

(١١) ابتسم واشعر بالقوة والسعادة وقل لنفسك أنا الآن قوى وسعيد.

(١٢) مارس هذا التدريب مرة صباحاً ومرة فى المساء .

(١٣) وكن فى هذا الحال وهذا الشعور طوال يومك ولا تغفل .

تدريبات مهمة

التركيز لمدة عشرين دقيقة على مراكز الشاكرات (chakra) الأتية:

(١) ركز على أسفل العمود الفقرى ثم عمودك الفقرى كله ، الذى هو أساس الجسم .

(٢) ارتفع إلى مركز السرة وركز لمدة عشرين دقيقة ، وبذلك يعرف اليوجى ما يدور فى جسمه من أحداث .

(٣) التركيز على منتصف الصدر لمدة عشرين دقيقة ، فيعرف اليوجى الهدوء والسيطرة على النفس ويشعر بالشجاعة والقوة .

(٤) التركيز على القلب لمدة عشرين دقيقة يعطيك الفصاحة ، ويعرف اليوجى ما يدور فى عقول من هم حوله .

(٥) التركيز على الحلق لمدة عشرين دقيقة يعرف اليوجى كيفية امتصاص الجسم للطعام ويشعر بالصحة وتمام العافية .

(٦) التركيز على الجبهة (فيما بين الحواجب) لمدة عشرين دقيقة يبرز قوة الشخصية ، ويجمع شتات العقل والنفس ، ويكسب اليوجى المهابة وقوة الإرادة والاعتداد بالنفس والحضور الدائم وعدم الغفلة .

(٧) التركيز على النور فى داخل الرأس يعلم اليوجى البراعة والحذق وقوة البديهة ، ويساعد الراغب فى التصوف .

(٨) التركيز لمدة عشرين دقيقة على قرص الشمس ، وأنت مغمض العين ومواجه للشمس يخلصك من البرد ، وتشعر بالدفء في كل جسمك .

(٩) التركيز على القمر وهو بدر تحصل على معلومات فلكية ، ويغمر جسمك الهدوء والسلام النفسى والاسترخاء (لمدة عشرين دقيقة) .

(١٠) تخيل أنك نور ومحاط بالنور ، وأنك مركز للنور الغامر لكل الكون .

(١١) تخيل أن النور الذى فى داخلك ينتشر ويتسع ؛ حتى يملأ الكون ؛ واستمر عشرين دقيقة تشعر بالهدوء والسعادة النفسية وابتسم للحياة .

(١٢) اقرأ سورة النور (آية النور) (الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فى زجاجة الزجاجة ، كأنها كوكب درى يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيئ ولو لم تمسسه نار نور على نور يهدى الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شيء عليم) واحفظ هذه الآية ، وأكثر من ترديدها ترى العجب .... وركز على النور فى قلبك لمدة عشرين دقيقة وأنت مغمض العين .

(١٣) اجلس فى هدوء واغمض عينك ، وارسم هذا الشكل فى جبهتك (III) تسعد .

(١٤) ركز على مؤخر الرأس لمدة عشرين دقيقة ، وأنت مغمض العين .

(١٥) ركز على قمة الرأس لمدة عشرين دقيقة ، تهدأ نفسك ، وتشعر بقوة ذاتك .

المعلم اليوجى سرى يوكتسوار

(١٦) ابتسم للحياة وسترى الحياة من أجمل ما يكون وحاول دائما وفى كل لحظة أن يكون وجهك مبتسما لا يعرف العبوس أو التكشير ، وابتسم فى وجه زوجتك وأولادك وأصحابك وجيرانك وزملائك فى العمل وللبائع الذى تشترى منه ، وابتسم لله يجعل حياتك كلها سعادة وهناء، والله قوى يحب الأقوياء ويحب بسط الوجوه .

مارس ما تحبه من هذه التدريبات فى أوقات تأملك وفى المساء عند نومك ، بل وفى كل أوقات حياتك من الصباح إلى المساء ، ولا تغفل حتى يتغير حالك من الضعف والخمول والشقاء إلى السعادة والقوة وتمام الصحة والهناء والثقة بالنفس ؛ فتسعد نفسك وتسعد من هم حولك .

الانسان والأسماء الحسنى

إن لله عز وجل تسعاً وتسعين اسما أى مائة إلا واحد إنه الله يحب من أحصاها دخل الجنة ، والمقصود بمن أحصاها ليس ذكرها باللسان وإنما أن يكونها الانسان ؛ أى يتمثل بها ويعيش فى صفاتها وهذه الأسماء هى :

الله الرحمن الرحيم الملك القدوس السلام المؤمن المهيمن العزيز الجبار المتكبر الخالق البارئ المصور الغفار القهار الوهاب الرازق الفتاح العليم القابض الباسط الخافض الرافع المعز المذل السميع البصير الحكم العدل اللطيف الخبير الحليم العظيم الغفور الشكور العلى الكبير الحفيظ المقيت الحسيب الجليل الكريم الرقيب المجيب الواسع الحكيم الودود المجيد الباعث الشهيد الحق الوكيل القوى المتين الولى الحميد المحصى المبدئ المعيد المحى المميت الحى القيوم الواجد الماجد الواحد الصمد القادر المقتدر المقدم المؤخر الأول الآخر الظاهر الباطن الوالى المتعال البر التواب المنتقم العفو الرؤوف مالك الملك ذوالجلال والإكرام المقسط الجامع المغنى المانع الضار النافع النور الهادى البديع الباقى الوارث الرشيد الصبور .

والإنسان الحق الذى يقيم فى الهيكل (الجسم) يتصف بمعظم هذه الأسماء كما نوضح ذلك .

فالإسم الرحمن يخص الله سبحانه وتعالى ، ويستخدمه الإنسان فى الدعاء . أما الاسم الرحيم فمن بين الإنسان من هو رحيم بغيره ورحيم بالحيوان . والاسم الملك ففى الأرض ملوك يحكمون بأمر الله . والاسم القدوس يخص الله سبحانه وتعالى . أما الاسم السلام فالإنسان يدعو إلى السلام ويعيش فى سلام . والاسم المؤمن يتصف به كثير من المؤمنين الصالحين الذاكرين لله قياما وقعودا . والاسم المهيمن فمن البشر المهيمن على جسمه . والعزيز فمن الناس من هو عزيز النفس . وأما الاسم الجبار فمن الملوك ومن الناس من هو جبار عنيد متكبر . أما الاسم الخالق فالله وحده الخالق البارئ . أما الاسم المصور ففى البشر من يرسم ويصور ويبنى الأسوار . والاسم الغفار فالحاكم يغفر للمحكوم . والاسم القهار ففى الناس من يقهر نفسه ويحكمها ويفعل الخير . والاسم الوهاب فنرى فى الناس من يهب من ماله للغير . والاسم الرازق نجد من البشر من يرزق المسكين والمحتاج بأمر الله . والاسم الفتاح من يفتح بيته للناس يطعمهم ويسقيهم . والاسم العليم فمن البشر العليم الخبير فى حدود علم الله . والاسم القابض لله وحده القابض الباسط الخافض الرافع المعز . والاسم المذل فمن الناس من يزل غيره . والاسم السميع البصير فالإنسان سميع وبصير يسمع آيات الله ويسمع الرعد ويسمع القرآن ويسمع كلام الناس ، والبصير يرى ملك الله سبحانه وتعالى وبصير بنفسه ، والحكم فالقاضى يحكم بأمر الله . والإسم العدل فمن الناس من يعدل ، والاسم اللطيف فمن الناس من هو لطيف وظريف .

وهكذا ... نجد أن معظم الأسماء الحسنى يتصف بها بعض الناس . وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يتصف بمعظم هذه الصفات ؛ حيث

قال أدبني ربي فأحسن تأديبي . فكان الرسول حكيماً ودوداً ووكيلاً عن الله سبحانه وتعالى ، وكان يعيش في الحق وبالحق ، وكان وليا للمسلمين وقوياً في دعوته وفي محاربة الكفار ، وكان من الحامدين الشاكرين ، وكان باراً بأهله وبالمسلمين ، ومنتقما من الكفار ، ويعفو عن المسئ إليه ، ورؤوفاً بالمسلمين وجامعاً لهم وبناءً للجوامع ، وكان مخلوقا من النور ، وكان هاديا للبشرية وصبورا حتى نجح في رسالته .

وهكذا يرى العارف البصير ما يراه في صفات الأسماء ، وخير الدعاء هو الدعاء بالأسماء الحسنى ، فادعو الله بواسطة هذه الأسماء .

★ الفصل الرابع ★
أسباب متاعب الناس

إن مصدر متاعب الإنسان صادرة عن تضارب الناس وتلاحمهم ومخالفتهم للقوانين الإلهية ، وبعدهم عن روح الله وشرودهم وارتكابهم للفواحش والمعاصي وغفلتهم عن ذكر الله وتسبيحه ، و غفلتهم عن الحياة الآخرة التى هى أبقى من حياة الدنيا الصاخبة .

وعدم رعايتهم لأجسامهم فيأكلون من الحرام ، ويشربون الخمور ويدخنون الحشيش ويشربون السجائر ؛ أى يدخنوا ما يضر رئاتهم ويقضون أوقاتهم فى اللهو واللعب ، غافلين عن ذكر الله وأداء الصلاة والزكاة ، ويعصون الله ورسله ويكفرون بأنعم الله ، ولا يشكرون ، وغير ذلك من الأعمال التى تغضب الله فينقم عليهم ويعذبهم ؛ فالإنسان يجنى ثمار عمله والله فوق العمل والنتائج ، ولكنه يرى ويشاهد أفعال الناس .

والشيطان يتولى الناس العابثين والغافلين والعاصين .

ونجمع أسباب المتاعب والتعاسة والشقاء فى خمسة أسباب ، هى :

(١) الجهل .

(٢) التعالى والكبرياء .

(٣) رغبات النفس الأمارة بالسوء التى لا تنتهى .

(٤) الكراهية لتعليمات الدين وجميع صور الكراهية .

(٥) حب التملك .

والمقصود بالجهل ليس الأمية فهناك خريج للجامعة ، ولكنه جاهل بما فى الحياة ، وهناك غير متعلم ولكنه عارف بطبيعة الحياة .

والحياة خضم واسع وبحر متلاطم الأمواج .

إننا نجد بعض خريجى الجامعة تعساء أشقياء ، فى حين نجد كناساً غير متعلم ، ولكنه سعيد وراضٍ بما هو فيه . وهناك مليونير شقى وتعيس ومهموم ، وهناك فقير لا يملك .... ، ولكنه قانع وراضٍ وسعيد ؛ فهناك أشكال وألوان فى الحياة . فالشقاوة والسعادة نتيجة نظرة واستبصار بالحياة وتميز فى الفهم ، وشعور يتغلغل فى الأعماق بالرضا أو بغير الرضا وبأن ما فيه الإنسان من حال ، أحسن كثيراً من أحوال الآخرين .

وليكن فى علم الانسان أن يفرق بين ما يسعده ، وما سوف يعود عليه بالمتاعب ؛ فالسلام النفسى غير السلام بعد الحرب . واللذة المؤقتة يعقبها شقاء وتأنيب للضمير ؛ فممارسة الحرام يجلب الشقاء ، وكأس الخمر يعطى لذة مؤقتة يعقبها (بهدلة) وتلف للصحة .

فالسلام النفسى يجلب السعادة الدائمة . إن علوم اليوجا ترمى إلى مراقبة النفس وجهادها وطغيانها وكبح جماحها فى طلباتها التى لا تنتهى ، واليوجى لا يقبل الأمور دون فحص وتحليل ؛ فالجاهل يرى فى الدنيا تعاقب الليل والنهار وظواهر عادية ، ولكن اليوجى يبحث أسباب الليل والنهار ، ويعرف أنهما نتيجة لضوء الشمس ودوران الأرض ، ومن هذا الدوران يتعاقب الليل والنهار ، وبالتالى يعرف أنه روح دائم يرى ويشاهد هذه المتغيرات ، وهو دائم الحياة وثابت يشاهد المتغيرات ، ويعرف أن هناك سبباً ، ولا يعيش فى الحياة إمعة يأكل ويشرب ويتناكح .

إن اليوجى يعرف أن لا شىء فى الوجود قائم بذاته ، فكل شىء يعتمد على شىء آخر ، ولو لم تكن الأسباب ما كانت النتائج .

إن فى الحياة الدنيا نوعية من البشر ، تحب الآلام وتعيش فيها ولا يهنأ لها بال إلا فى هذا الحال ، وإن كان هذا يحدث دون وعى منهم ، مثال من يأكل الشطة إنها تلسعه ولكنه سعيد ومتلذذ بها . والزوجة النكدة لا تسعد إلا بعكننة زوجها ، ونوع آخر من الناس دائم التكشير ومتبرم بالحياة ولا يبتسم ، مهما حدث حوله مما يضحك ، وإذا قيل له تعلم الابتسام لا يستجيب مطلقاً ، ولا يحاول إسعاد نفسه ، ولديه الإمكانيات ، ولكنه لا يحاول التغير ، ويتشبث بما هو فيه من ضيق وتبرم .

ومن الناس من هو دائم الشكوى لا يعجبه شىء ولا يحاول مجاهدة نفسه الأمارة بالسوء ، وقال القرآن عنهم (إن عذابها كان غراما) إنهم مغرمون بالعذاب . ولكن اليوجى وقد عرف أسرار الحياة بالتأمل يتعلم دائما ويغير نظرته للحياة ويبحث دائما عن هدوء النفس والسعادة ، من خلال فحصه الدقيق ويغرس فى نفسه وفى أعماقه الرضا بما لديه ؛ حتى يهدأ عقله ويسترخى جسمه ولا ينظر إلى أحوال من هم أغنى منه أو أعلا مركزا أو يملكون ما لا يملكه فيشقى بحاله . ولكن هذا اليوجى ينظر إلى من هم أدنى منه فيعرف أنه أحسن حالا فيرضى ويسعد .

واليوجى لا ينظر إلى ذكرياته المؤلمة ، بل يتخذ منها العبرة ويتعلم، وهو لا يمنى نفسه بما سوف يكون ، وإنما يسعد بما لديه فى هذه اللحظة . وكما يقول القرآن الكريم (لك الساعة التى أنت فيها) (ولا تأسفوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما أتاكم) وخير الأمور أوسطها ؛ فاليوجى يعيش دائماً فى الواقع والحاضر .

إن عدم رضاء الإنسان بما هو فيه من حال هو سبب من أسباب الشقاء . إن اليوجى يلعب دوره فى الحياة وهو راغب فيه وسعيد به ، فتهدأ نفسه ويشعر بالسلام والأمان ، أن يلعب بالحياة بدلا من أن تلعب به الحياة. إن الرغبات الملحة تسيطر على عقل الإنسان وتدفعه لمحاولة تحقيقها ، مهما كان الأمر ، وفى هذا تعب ومذلة ومشقة ، وقد لا يصل إلى تحقيق ما

يريد . والمخاوف والشكوك والأوهام تجعل العقل فى حالة اضطراب مستمر وسريع الغضب والشرود وحدة الطبع والانفعال والعنف ، وكل ذلك يؤدى إلى شقاء الإنسان وتعاسته ، وبذلك تتلاشى العواطف النبيلة وتتحول السكينة إلى إزعاج .

إن راغب الزواج الذى يتوخى الخوف من الحياة الزوجية والفشل ، أو الخوف من الزوجة النكدة أو مايراه من تعاسة بعض الأزواج أو الزوجات، أو أنه لن يكون سعيداً لسبب أو آخر هو الذى يضع أمامه العراقيل، ويجلب لنفسه النحس والسوء ، ويعيش وحيدا فى عيشة ضنكى وحيرة وبلاء وشقاء ووسوسة وتعاسة .

واليوجى العارف ينصح محبيه بالتركيز على الغدة فوق الكلية (adrinal) لكسب الهدوء وحسن التصرف ، والتركيز على الغدة الدرقية يساعد الإنسان على الهدوء ، والتركيز على الغدة الصنوبرية ينمى قوة الإرادة ، وسنوضح للقارئ صورة هذه الأماكن .

وينصح اليوجى محبيه بمقابلة الأمور بشىء من التروى والهدوء؛ حتى يتمكن من تقدير الموقف والتصرف بحكمة فلا يفشل . واليوجى يحذر نفسه دائما بقوله (لا تغضب .. لا تغضب .. لا تنفعل .. لا تثور) وبذلك يحول هذه الانفعالات إلى الهدوء والحلم والصفاء .

ومن أسباب الغضب هو التكبر وإعطاء النفس أكثر من حقها وكرامتها. إن كل الانفعالات يمكن التخلص منها بمراقبة العقل والنفس .

إن الكراهية هى مصدر من مصادر الآلام ومحطمة للإنسان ، فالكاره يحطم معنوياته ويعيش هادئاً ، ولا يشعر بما فى قلب الكاره من مرارة وحقد . واليوجى العاقل يتخلص من الكراهية فى شتى مظاهرها منها : كراهية النفس وكراهية الغير وكراهية الحياة ومافيها .

إن حب التملك الشديد من الرغبات المدمرة للحياة ؛ لأن النفس لاتشبع مهما تملك تقول هل من مزيد !!! فمثلا تملك المرأة عشرة فساتين، ولكنها ترغب فى المزيد . وصاحب المال يرغب فى مضاعفته . وزير النساء لا يقنع بواحدة من النساء ، بل يعاشر العشرات وعينه تزوغ إلى امرأة جديدة ، وصاحب الشقة يرغب فى العمارة ، والملك يرغب أن يكون إمبراطوراً على ما حوله من بلاد . والمحب لشيء ما يصير عبدا لهذا الشيء ودائم الانشغال به .

إن كل هذه الانفعالات تخص النفس ، ويجب علينا أن نحارب هذه النفس بكل قوة ، ونجاهد للتخلص منها إذا أردنا الهدوء والسعادة ، وهذا هو الجهاد الأكبر والجهاد يحتاج إلى ضبط العقل ومراقبة النفس وكبح جماحها ، والاتجاه إلى الله والحضور فى كنفه أى (الحضرة)

واليوجى دائما يغير ما فى نفسه من السيئات ، ويزرع مكانها الحسنات (فالحسنات يذهبن السيئات) .

قوة الإرادة

إن فى داخل الانسان إرادة قوية إلا أنه غافل عنها . وإرادة الإنسان هى التى تحدد مساره فى الحياة ، فضعيف الإرادة يفشل فى الحياة ، أما قوى الإرادة ينتصر دائما وينجح ويحب الحياة ، ويصل إلى أهدافه فى هدوء ويسر وترو ؛ حتى يصل إلى المتعة والابتهاج .

والسعادة قسمان فى الداخل وفى الخارج . والسعادة التى تأتى من الخارج سعادة مؤقتة تزول بزوال السبب ، أما السعادة الداخلية فهى سعادة دائمة ؛ فكل ما نحصل عليه من الخارج لا يعطينا إلا سعادة مؤقتة فالسيدة التى ترغب فى فستان جميل وتشتريه وتسعد به بعض الوقت ، ثم تطويه فى خزانة الملابس وتبحث عن غيره ، والرجل يسعد بشراء ملابس جديدة

ثم يستبدلها بعد وقت . وصاحب العمارة يسعد أولا ويفرح بها ثم يشقى بعد ذلك من المنازعات مع السكان وخلل مواسير المياه ، وبإصلاح ما يتلف من أجزائها ، ثم نزاعه مع العوائد والضرائب وغير ذلك .

إن النفس تسعد بأكلة لذيذة تشتهيها ثم تتعب المعدة أو الأمعاء و... هكذا. ولكن إذا زرعنا معانى السعادة والرضا فى داخلنا ، عشنا فى حالة سلام نفسى وسعادة مهما كانت الظروف والأحوال . وكل مطلب الإنسان من الحياة أن يعيش فى سلام وأمان وسعادة ، وهو قادر على ذلك بقوة الإرادة والتأمل والتفاؤل ، وفى جلسات التأمل والتدريب اليومى المستمر وتصحيح المسار بالمراقبة للعقل وضلاله والنفس الأمارة وكبح جماحها والهدوء الجسمى والنفسى والعصبى بالاسترخاء السليم للجسم والعقل ، وزرع الفضيلة فى نفسه يؤدى إلى السعادة ، وعليه أن يتخلص من الموبقات فى حالة ظهورها وفوراً .

الباب الثالث

الفصل الأول

رأى الراجايوجا فى حقيقة الإنسان

يرى علماء الراجايوجا إن الإنسان بعد الوفاة يصعد إلى السماء ، ثم يعود ثانيا إلى الأرض بعد قضاء فترة من الزمن ، ثم يتكرر صعود الإنسان وعودته حتى يكمل نموه ويصل إلى الكمال التام ، فلا عودة له إلى الأرض، وإنما له مجال آخر فى ملك الله العظيم وتطور مستمر ، كما يشاء الله (وما أوتيتم من العلم إلا قليلا) ويستشهدون بما جاء فى القرآن من آيات مخفية لايراها إلا العالم المستبصر . ومن هذه الآيات قوله تعالى (كلما نضجت جلودهم بدلناهم جلودا غيرها ليذوقوا العذاب) والمقصود بجلودهم أى أجسامهم ، فكلما أصبحت أجسامهم هالكة تخلصوا منها وصعدوا إلى السماء .

والآية (وبشر الذين آمنوا وعملوا الصالحات أن لهم جنات تجرى من تحتها الأنهار كلما رزقوا منها من ثمرة رزقا قالوا هذا الذى رزقنا من قبل) ففى نهاية الآية قوله (هذا الذى رزقنا من قبل) أى إن هناك قبل وبعد (ثم بعثناكم منبت بعد موتكم) يرى فيها حكماء اليوجا الموت والبعث المتكرر (والله يقبض ويبسط وإليه ترجعون) (ربى الذى يحيى ويميت) (ثم بعثناكم من بعد موتكم لعلكم تشكرون (سورة البقرة)

(الله يقبض ويبسط وإليه ترجعون) ، وقوله تعالى (كما بدأكم

تعودون وستردون إلى عالم الغيب والشهادة . أنه يبدؤا الخلق ثم يعيده . قل الله يبدأ الخلق ثم يعيده . هو يحيىٰ ويميت وإليه ترجعون) . (وإن تعجب فعجب قولهم أئذا كنا ترابا أءنا لفى خلق جديد) (سورة الرعد) ، والمعنى أن الكفار كانوا لا يؤمنون بالبعث والعودة في ثوب جديد . (قالوا من يعيدنا قل الذى فطركم أول مرة . قالوا أذا كنا عظاما وقالوا من يعيدنا قل الذى فطركم أول مرة قالوا أئذا كنا عظاما ورفاتاً أئنا لمبعوثون خلقا جديدا) (سورة الإسراء) (منها خلقناكم وفيها نعيدكم ومنها نخرجكم تارة أخرى) (سورة طه) (أو لم يروا كيف يبدئ الله الخلق ثم يعيده إن ذلك على الله يسير) . (العنكبوت) . (الله يبدؤا الخلق ثم يعيده ثم إليه ترجعون) (سورة الروم) ، (وهو الذى خلقكم ثم رزقكم ثم يميتكم ثم يحيكم) (الروم) .

إن فى تكرار العودة إلى الأرض لأسباباً كثيرة ؛ فمثلا من كان ملكا وطغى وأساء إلى قومه يعود فردا عاديا ليذوق العذاب . ومن كان فردا عاديا ولكنه كان صالحا وعابدا ويفعل الخير الكثير ، فيعيده فى حال آخر ليكافئه على حسن سلوكه . وهكذا يرى الله أن يقضى بين الناس بالحق؛ حتى يصل الإنسان إلى الكمال فلا يعود إلى الأرض ، وإنما يتطور فى خلق آخر فى ملك الله الواسع ، بغير حدود ، والله يعلم وأنتم لا تعلمون .

والمعراج إلى الله يتكرر فى زمن مختلف عن زمن الأرض ، فاليوم عند الله كألف سنة مما تعدون . ولكى تتم دورة الإنسان لكى يصل إلى الكمال الذى يريده الله فى تطوره ؛ ليصبح خلقاً آخر ، هو زمن مقداره خمسون ألف سنة كقوله سبحانه وتعالى فى سورة المعارج (يعرج الملائكة والروح إليه فى يوم كان مقداره خمسين ألف سنة) ، والمقصود بالروح هى ذات الإنسان الروحية التى هى شعلة من روح الله ، أما جسم الإنسان المخلوق من الطين فإنه يعود إلى التراب ولا معراج له .

الفصل الثانى
فوائد التأمل

يقول المعلم اليوجى إن الإنسان إذا اعتاد من خلال جلساته ومن خلال التأمل فى الكون والتأمل فى ذاته يكتسب صفات ، لا حدود لها ، نذكر منها البعض كما يلى :

(١) زيادة القدرة على التفكير السليم والعمل الإيجابى .

(٢) تنظيم الحالة الفسيولوجية للجسم واسترخاء الجهاز العصبى وإعادة اتزان الجسم والعقل ، والتخلص من الضغط العصبى ، وسرعة الشفاء من الأمراض الجسمانية والعقلية والعصبية .

(٣) توضيح الرؤيا للأمور من خلال الفحص الدقيق وزيادة الانتباه والحضور .

(٤) زيادة الذكاء وزيادة القدرة على القراءة والحفظ .

(٥) زيادة الأمان والرضا النفسى والقدرة على ملاحظة النفس من الغفلة .

(٦) السرعة فى اتخاذ القرارت .

(٧) تأكيد ذات الإنسان .

(٨) التخلص من الاكتئاب .

(٩) التخلص من سرعة الإثارة وزيادة الحلم ، بالتحكم فى انفعالات الغضب والإثارة .

(١٠) التخلص من القصور الذاتى .

(١١) زيادة الصلابة والقوة الشخصية للإنسان وتنظيم التعامل مع الناس .

(١٢) التخلص من النورستانيا ،

(١٣) زيادة القدرة على الالتفات ، والتمكن من الأداء السليم للعمل مهما كان.

(١٤) التخلص من الانفعالات الداخلية .

(١٥) زيادة الصحة والراحة النفسية وتحقيق الذات .

(١٦) تعميق الصداقات والأخوة واحترام الناس والتسامح وتقبل الناس .

(١٧) التخلص من الانطواء الذاتى .

(١٨) التخلص من الاندفاع فى الأمور .

(١٩) الرفق بالانسان والحيوان والطيور .

(٢٠) زيادة الاستقلال الذاتى .

(٢١) تنظيم ضغط الدم والتخلص بسرعة من الإجهاد ,

(٢١) سرعة الشفاء من الأمراض وزيادة القدرة على مقاومة الأمراض .

(٢١) ضبط النفس وتحسين الصحة النفسية والصحة الجسمانية .

(٢٢) التخلص من القلق والضيق والتشاؤم .

(٢٣) تنظيم فسيولوجية الجسم وزيادة القدرة الفسيولوجية للجسم .

(٢٤) سرعة التخلص من إدمان الخمور والحشيش والأفيون ، وغيرها من أنواع التدخين .

(٢٥) زيادة حب الإنسان لعمله مهما كانت صفته .

(٢٦) زيادة الإخلاص والود والحب القلبى للناس وللحياة .

(٢٧) التخلص من الشكوك والأوهام والخزعبلات .

(٢٨) زيادة القدرة الفسيولوجية للإنسان .

(٢٩) زيادة الرغبة فى الاندماج مع المجتمع والتخلص من الانطواء .

(٣٠) زيادة تحمل عضلات الجسم من خلال الاسترخاء واكتساب النشاط .

(٣١) التنسيق بين جانبى فصى المخ والتنسيق بين مقدم المخ ومؤخرته .

(٣٢) تنسيق الموجات الكهرومغناطيسية العقلية .

(٣٣) تنظيم علاقة العقل بالجسم وجميع أجهزته وحكم العقل من الشرود .

(٣٤) تنظيم الأعصاب الحسية .

(٣٥) زيادة قدرات الإنسان الذاتية .

(٣٦) التخلص من (النرفزة) وزيادة القدرة على الهدوء .

(٣٨) الشعور بعظمة الله وقدرته الخالقة وزيادة الحب لله وللحياة .

كيف تشعر بالسعادة

إن الحياة مليئة بالمتاعب والهموم والانشغال المستمر على الأولاد وعلى مايملكه الإنسان من مال أو عقار أو شركات ، والطفل يشعر بالخوف من فقد أمه إلى غير ذلك من متاعب الحياة ، التى تسبب للإنسان القلق والخوف والضيق والتشاؤم والغضب ، وغير ذلك من منغصات الحياة ومتاعبها ، وكثرة المطالب وقلة الحيلة . ومعظم الناس غير قادرين على التخلص من هذه الانفعالات ، ويعيشون فى هم وخوف ومرض عضوى أو عقلى وانهيار للأعصاب .

ولكى يتخلص الإنسان من كل ذلك ويعيش فى هدوء وأمان وسعادة ، عليه أن يدخل إلى أعماق نفسه ، ويركز على الحى الذى فى داخله ؛ حتي تهدأ نفسه ، ثم يستمع إلى شىء من الموسيقى أو الأغانى المرحة ، ثم يرفه

عن نفسه بالخروج إلى المزارع أو شواطئ البحار ، يتأمل فى زرقتها ويشاهد الأمواج التى ترتفع وتهبط وتتلاطم ، ويذكر قدرة الله التى خلقت كل هذا الماء ، وما فيه من أسماك مختلفة تسبح فى أمان ، وتأكل مما رزقها الله من خيرات وتأمل فى الأشجار كيف تصعد إلى السماء وكيف تعطى ثمارها للناس ، وهى راضية ، ثم ارجع إلى بيتك وانعم بالهدوء والاسترخاء ، واعط بدنك قسطه من النوم ، وعندما تستيقظ ابتسم للحياة ، وحاول أن تعيش يومك وأنت راضٍ بما أنت فيه ، وأنك أحسن حال من كثير من الناس . وانس ما صادفك من متاعب أو مشاكل أو منغصات ، واقنع نفسك أنك تملك السعادة . إنما السعادة هى شعور وإحساس داخلى، وتخلص من المخاوف التى تراوض عقلك لسبب ما ؛ لأن الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب. ولا تغضب مهما صادفك من أحوال الناس ، وعلم نفسك حب الناس وحب الحياة ، تسعد بالحياة وتسعد الناس .

★ الفصل الثالث ★
كيف تتخلص من القلق

القلق إحساس عقلى يحدث بسبب ظروف الحياة والخوف من المستقبل ، والخوف من أن يفقد صاحب المال ماله ، أو يفقد الوالد ولده أو تفقد الأم أولادها ، والخوف من الموت ، والخوف من الفشل فى الزواج . والحزن الشديد لسبب ما وحدة الطبع والانفعال المستمر والعضب ، والخوف من السقوط فى الامتحان ، والخوف من المرض ... إلى غير ذلك من المخاوف المختلفة .

واليوجا ترشدنا إلى العلاج السريع من القلق ؛ لأن القلق المستمر يدمر حياة الإنسان ويسبب المرض الجسمى والمرض العقلى والفراغ يزيد القلق ؛ فعلينا أن ننشغل ولا نترك للعقل فرصة لهذا القلق فنغلق على الماضى ، وما فيه من أحداث ولا نتخيل فى المستقبل . إنما علينا أن نعيش فى الواقع وفى حدود يومنا ، فالماضى لم يعد له وجود فلماذا ننشغل به ، وإنما نأخذ منه موعظة وخبرة ؛ حتى لا نخطئ ثانياً ، وعلينا أن نحلل أسباب المخاوف لنصل إلى الحل السليم ونحكم العقل بالتركيز ؛ حتى لا يتشتت ويصل بنا إلى الجنون ، أو توتر أعصابنا أو مختلف الأمراض أو اليأس من الحياة والعيش فى تعاسة .

واليوجا تنصح بالاسترخاء ثم بالترفيه عن أنفسنا بسماع الموسيقى أو الترحال ومشاهدة ما يسرنا ، وعلينا أن نعتمد على الله ونثق فى كرمه ، وأعط جسمك قسطاً وافراً من النوم .

ولكى تتخلص من القلق اشغل نفسك بشىء تحبه ، وبالتركيز فى هذا الشىء الذى تحبه وتنشغل بأمانة وعمق فيقف عقلك عن القلق ؛ لأن الفراغ

سبب قوى يجعل العقل فى تفكير مستمر فى القلق . فإذا انشغل الإنسان فى عمل يتطلب شيئاً من التفكير والابتكار ، توقف العقل عن القلق وانشغل بالابتكار . وعلى الانسان أن يشترك فى جمعية تعمل الخير ، وينشغل بأعمال الخير ومساعدة الناس من الفقراء والمحتاجين ، أو يشترك الإنسان فى أحد النوادى الرياضية ، ويمارس لعبة يحبها تشغله عن التفكير فى القلق . وإذا كنت تعرف قصصاً للأطفال ، فحاول أن تكتبها وتنشرها أو تحكيها لمن هم حولك من الأطفال الأقارب أو الجيران . وإذا كنت تحب القراءة فحاول أن تقرأ كتاباً مفيداً أو كتاباً فيه نصائح لمثالية الحياة . تعلم شيئاً جديداً تنشغل به كصناعة الحلوى تبيعها للناس . اشغل نفسك بصيد السمك أو الغوص فى البحر ؛ لاكتشاف القواقع المختلفة السابحة ؛ حتى تجهد نفسك وتنام فى عمق .

إذا كنت تحب الفن فاشترك فى التمثيل ؛ أو اشغل نفسك بترجمة كتاب إذا كنت تعرف اللغات . وينصح المعلم بممارسة رياضة اليوجا الجسمانية والعقلية بتركيز ، وانشغل أكثر الوقت حتى لا تدع للفراغ الرجوع إلى القلق ، والمثل يقول (لاتبك على اللبن المراق) .

دون الأسباب التى أدت إلى القلق وافحصها جيداً ، ثم دون الخطوات التى ستتخذها للتخلص من القلق . انهمك فى عملك ، وحاول أن تبتكر شيئاً جديداً ، واقض أطول وقت ممكن فى العمل حتى تهدأ أعصابك ، تخلص من الغيرة والحسد لمن هم فى حال من الغنى أو المركز الكبير .

تعلم كيف تسيطر على جسمك وانفعالاته ، وكيف تسترخى وراقب عقلك واطرد أى أفكار أو مشاغل من رأسك ، تسعد وتهنأ . تعلم كيف تسترخى جيداً وتركز على كل خلية وكل جزء من جسمك من أخمص قدمك إلى قمة رأسك ؛ حتى تشعر بالهدوء والراحة الفعلية والنفسية .

لا تغفل وتسمح لعقلك ليعود إلى القلق ، وكن حازما وراغبا فى الهدوء والسعادة ، والأمر فى يدك وحدك ، فارض بما ليس منه بد .. فإنك لن تغير الكون .

★ الفصل الرابع ★
ذكر الله

بسم الله الرحمن الرحيم (واذكر ربك فى نفسك تضرعاً وخيفة ودون الجهر من القول بالغدو والآصال ولا تكن من الغافلين)

(الذين يذكرون الله قياما وقعودا وعلى جنوبهم ، ويتفكرون فى خلق السماوات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك فقنا عذاب النار ولله المشرق والمغرب فأينما تولوا فثم وجه الله إن الله واسع عليم) . (وإذا سألك عبادى عنى فإنى قريب أجيب دعوة الداع إذا دعانى . واذكر ربك كثيرا وسبح بالعشى والأبكار)

إن أغلب الناس يذكرون الله ذكر لسان ، دون وعى بحقيقة الذكر وسأشرح للقارئ وحقيقة الذكر :

إن ذكر الله يجب أن يكون باللسان والقلب والجوارح والشعور والإحساس وبالنظر والسمع ، وفى كل لحظة ؛ حيث قال تعالى (لا تغيبوا الله) (وهو معكم أينما كنتم وفى أنفسكم أفلا تبصرون) (وأقرب إليك من حبل الوريد) فأينما وليت وجهك فثم وجهه بمعنى ذكر الله ؛ فإذا نظرت إلى السماء والنجوم فاذكر عظمة الله وقدرته ، وإذا نظرت إلى الأرض وما عليها من مخلوقات الله فاذكر قدرة الله وعجيب صنعه ؛ كيف خلق الجمل والحمير وسخرها لخدمة الإنسان ، والإنسان يركبها ويستخدمها فى شئون الحياة من زراعة وتجارة وما يحمله من ثمار مختلف ألوانه ومذاقه ، وهو غافل عن ذكر الله ، ويأكل الطعام من لحوم وبقول وخضروات ، ولا يذكر

اسم الله عند تناوله الطعام ولا يشكره على عظيم فضله . ويمضغ الطعام ولا يشكر الله على ما وهبه من أسنان قوية ، يمضغ بها الطعام ويهضم الطعام (ويتجشأ) ولا يفوه بكلمة يذكر بها الله . ويتخلص من فضلات الطعام ولا يشكر الله أنه تخلص من هذه السموم ، التى إذا لم يتخلص منها شعر بآلام فى أمعائه لاحصر لها .

فذكر الله يجب أن يكون فى كل حركة وفى كل لمحة ، فإذا أحس بالهواء يلفحه عليه ذكر الله ، الذى أنعم عليه بالهواء ، فيذكر الله مع كل نفس ومع كل شهيق وزفير .

اذكر اسم الله قبل تناولك الطعام واشكره بعد الأكل . واذكر الله عندما تخرج من بيتك ، واسأله أن يعيدك سالما من غير مكروه . وإذا سمعت صوت اليمامة وهى تذكر الله فالذكر معها . وإذا شربت الماء فاذكر قوله تعالى (وخلقنا من الماء كل شىء حى) . وإذا ذهبت إلى النوم فاذكر الله الذى يحيى ويميت . وإذا صحوت فاشكر الله على ما أنعم عليك من الحياة .

وهكذا إن كنت عبدا شاكرا فلا تغفل عن ذكر الله ، ولا تغفل عن قدرة الله وعظمة الله (وما قدروا الله حق قدره) فلا تكن من الغافلين

تخير كل يوم اسماً من أسماء الله الحسنى ، تذكره بلسانك وبقلبك وبكل جوارحك فتسعد وينشرح قلبك وصدرك ، وتعيش فى سلام وصحة عافية (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (اذكروا الله يذكركم) ويغمركم بفضله ولا حدود لفضل الله وكرمه .

يقول الله سبحانه وتعالى من شغله القرآن وذكرى عن مساءلتى أعطيته أفضل ما أعطى السائلينفلاتغفل أيها القارئ عن ذكر الله ليل نهار .

ولا تبدأ فى أى عمل من الأعمال مهما كان صغيرا إلا بقولك (بسم الله الرحمن الرحيم)

ويقول الله سبحانه وتعالى (من أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنك ونحشره يوم القيامة أعمى) صدق الله العظيم .

الدعاء المستجاب

قال الله سبحانه وتعالى (ادعونى أستجب لكم) .

فإذا أردت الدعاء فليكن برغبة أكيدة واستعطاف وحماس وبكاء ، ومن القلب وليس فقط باللسان ، ولكن هو مناجاة بين العبد والرب وإلحاح من العبد واستغاثة مستمرة ، وعند الفجر . ولله الأسماء الحسنى فادعوه بها ولكل اسم مكانة معينة وقدرة لاحد لها . فإذا أردت الدعاء برغبة معينة فتخير الاسم المناسب لها فمثلاً :

إذا أردت الرحمة لشىء أصابك ، فادعوه بقولك يالله يارحمن يارحيم ، وإن أردت السلام النفسى فادعوه باسمه السلام وقل يالله ياسلام سلم (من كذا وكذا) ؛ وإن أردت العزة فادعوه باسم العزيز ، وإن أردت الدعاء على من يتجبر عليك فادعوه باسم الجبار المتكبر . وإن أردت أن ترزق بطفل فادعوه باسمه الخالق . وإن أردت الغفران لذنب ارتكبته فادعوه باسم الغفور يا الله يا غفور يا رحيم اغفر لى كذا وكذا ، إن الشيطان تملكنى فأعوذ بك من الشيطان الرجيم . وإن كنت مريضا فادعوه باسم الشافى ، واطلب منه الرحمة بك والشفاء العاجل ، وإن نزلت بك نازلة فادعوه باسم اللطيف الحليم واستغث به لكى يلطف بك . وإن كنت فى حاجة إلى المال فادعوه الغنى المغنى واطلب ماشئت . وإن أردت محبة زوجتك أو أولادك أو أيا كان ، فاسأله باسم الودود ليجمع بينك وبين من تحب ، وإن أردت العلم فادعوه باسم العليم الحفيظ . وإن اعتدى عليك ظالم

فادعوه باسمه المنتقم ؛ لكي ينتقم ممن ظلمك ويحول بينك وبينه . وإن فقد منك شيء ثمين أو كان غائبا عنك ابنك أو زوجتك في عمل بعيد أو بلد آخر ، فادعوه باسمه الجامع لكي يجمع بينك وبين مافقدت أو بينك وبين من تريد

وإن طلبت الهداية لولدك أو زوجتك أو من تحب ، فادعوه باسم الهادى ، واسأله الهداية لمن تريد أو لنفسك و ... هكذا .

الراجايوجا والعقل

إن للعقل وجهان وجه يهدى إلى العلم والمعرفة والحكمة ، والوجه الآخر مضل يهدى إلى الشقاء والانهيار العصبى والقلق والضلال والفكر والغضب وشتى الانفعالات الهدامة ، فكيفما يفكر الإنسان يكون .

فإذا ملأت عقلك بالإيمان السليم تصبح قويا ومعافا . وإذا غفلت عن مراقبة عقلك امتلأ بالمخاوف والهموم ، والإنسان قد يحدث المرض لنفسه بما يدور فى عقله من مخاوف وقلق ، وهذا التفكير السئ له قوة كالكهرباء، وكذلك التفكير السليم له قوة الكهرباء فإذا فكرت فى الصحة أصبحت سليم الجسم والعقل

إن لكل انسان الحق المطلق فى إرادة حرة ، فلا يكون تحت رحمة انسان آخر أو تحت رحمة أحوال الدنيا وما فيها من متغيرات ، وعلى الإنسان أن يتخلص من الطمع والانفعال والغضب . وكما نصح الرسول عليه الصلاة والسلام أحد سائليه النصح ، فقال له لا تغضب فسأله المزيد فقال له لا تغضب لا تغضب . وعلى الإنسان أن يدخل فى أعماقه لكى يسكن ويهدأ .

إن الخيال هو الباب الذى يتسلل منه المرض أو الشقاء أو البؤس . كما أن الخيال يؤدى إلى السعادة والهناء وراحة البال وهدوء الأعصاب ، وأنت

حر فى اختيار ما تشاء . وعلى الإنسان إذا هاجمه المرض أو القلق أو الشقاء أن لا يستسلم بل يعمل بما فيه من إرادة للتخلص من هذه السلبيات ، فور حدوثها حتى ينتصر فتهرب هذه السلبيات إلى حيث لاعودة .

إن المعلم اليوجى الحق فى وحدة مع مبدع الكون ، فهو دائماً فى سلام وغبطة ، وعلى المريد أن يتخلق بالمعلم اليوجى ، فيشعر بالسكينة والفرح والسلام ، والحكمة أفضل مطهر للإنسان .

إن الله سبحانه وتعالى لا يُدرك ولا تحده صفات ، إلا أن روح الله توجد فى هيكل الإنسان ، فالله هو عصب الحياة وهو القاضى الأوحد ، ولما كانت طبيعة الله هى الغبطة .. فإن الشخص الذى يتوافق مع الله يحس بفرح ذاتى ، لا حدود له .

إن الإيمان بالله يأتى بجميع المعجزات . إن الله يظهر فى أوقات الضيق ، فيخرج الانسان من الظلمات إلى النور . إن الإنسان لا يحيا بالطعام ، ولكنه يحيا بقوة الله .

إن الحب هو النور الذى يجمع بين المعلم والمريد وبين الإنسان وربه، وبين الإنسان أخيه الإنسان ، وبين الإنسان والوجود بما فيه من خير وشر وعسى أن تكرهوا شيئا ، ويجعل الله فيه كل الخير ، والإنسان لا يعلم ماذا سيحدث بعد ساعة من وجوده .

وعلى المريد أن يسلم تسليماً كاملاً للمعلم . والمعلم يقول للمريد (واجه الرعب يكف عن إزعاجك) واذكر قصة صغيرة : .... كانت أم تخيف طفلها دائما بأن هناك شبحاً فى غرفتها سوف يعاقبه إن فعل (كذا) ، ورأى الطفل بعد فترة من الخوف أن يرى هذا الشبح فدخل الغرفة ، ولم يجد الشبح (واجه الخوف والرعب يكف عن إزعاجك) . إن ما يسمعه الطفل فى صغره من والديه يظل محفوراً فى عقله على الدوام . ولذا ينصح

اليوجى الأباء والأمهات حتى لا يزرعوا الخوف فى صغارهم ، بل عليهم بزراعة كل ماهو حسن وخير ، وينصح اليوجى مريديه بالرضا بالواقع الذى ليس منه بد ولا يمكن تغييره أو الهروب منه (على قد لحافك مد رجليك) .

وينصح المعلم اليوجى المريد فى جلسات التأمل (السابق ذكرها) أن يندمج فى الإدراك السامى ، وأن يكون دائما فى حضرة الله (لا تغيبوا الله) ، وينصح المريد العناية بجسمه وتطهيره دائما ليكون خير إناء لذات الإنسان ، التى هى شعلة من النور الإلهى (إن لبدنك عليك حقاً)

إن الإنسان المصاب بالغفلة والسهو والانغماس فى الكآبة والضيق والتعاسة والهم ، عليه مراجعة نفسه وتحليل الأسباب ومحاربة النفس الأمارة بالسوء ، والدخول فى النفس الراضية والنفس المرضية والنفس المطمئنة ، واتحاد النفس المفردة بالروح اللانهائية . والإنسان قادر على تغيير ما فى نفسه من شعور بالضيق والكآبة والتعاسة ، بما فيه من حزم وإرادة قوية (لايغير الله ما فى نفس الانسان حتى يغير ما فى نفسه)

فالمشيئة فى يد الإنسان ، وضعها الله فى يده ، فلا تتواكل على الله أو على الطبيب ، فلن يشفيك الطبيب إلا إذا أردت أنت الشفاء بحق . فالعقل فى خدمة ذات الانسان ، يوجهه كيفما شاء ، فأنت مالك أمرك وصاحب الأمر والنهى .

وينصح المعلم مريديه بعدم الانغماس فى الشهوات ، وأهمها الشهوة الجنسية ، ويكفى مرة واحدة كل بضعة أسابيع ، ويقول إنه لا يمارس الجنس إلا مرة واحدة فى العام بقصد الإنجاب فقط لا بقصد اللذة الجنسية . وعلى الانسان أن يكون وديعاً فى الداخل ، ولكن فى الخارج لا يلين أمام المعصية.

ويجب على الإنسان أن يتعلم الضحك . يمرح كلما صادفه مكروه أو متاعب نفسية . ويقول إن معرفة الله معناها زوال جميع الأحزان . وينصح المعلم تلاميذه بقراءة الكريايوجا بفهم وتمعن . إن البحث عن الله يكون بالتأمل فى داخل النفس ، فالله سبحانه وتعالى يوجد بالداخل ، ويوجد فى كل مكان (وفى أنفسكم أفلا تبصرون) . إن المكان الذى أعددته للتأمل هو الكهف الذى سيهديك إلى معرفة الله

وفى جلسة من جلسات التأمل تحققت أن روح الله هى الغبطة التى لا تفنى ، وأن جسم الله أنسجة من النور لا حصر لها ، وبدا بداخلى جلال ورهبة ، ورأيت الكون فى داخلى ، فشكرت الله على هذه الرؤيا . إن الإنسان أذا كان صادقا فى المعرفه ؛ فإنه أثناء جلسات التأمل يرى النور وتختفى الأحزان ، ويشعر بالغبطة والسعادة فى نشوة لا حدود لها ، فيقبل النور الذى يراه ، وكأنه يقبل الله ، ويقول الله سبحانه وتعالى أنا دائم الحضوركلى الوجود الموجود فى كل مكان ، وفى كل وقت ولحظة ، أنا هو أنا وأنت روحى . فالمعرفة والعارف والمعروف والسماء وما فيها والأرض وماعليها وما تحت الثرى والظاهر والباطن ، أحديه واحدة ، لا انفصام لها، انا البحر الكونى المحيط بكل شىء

ففى التأمل الصاذق والحب العميق لله ورسله ، يشعر الإنسان بالفرح الدائم المتجدد فى حضرة الله ، والذى لا ينضب له معين ، فمن عرف السعادة فى معية الله فلا يمكن استبدالها بأى سعادة أخرى من مباهج الدنيا وما فيها ؛ ففى داخله جنة عدن وبالتأمل الصادق فى حضرة الله ، يمكن استرجاع الفردوس المفقود ، فالله قريب وعزيز ، وبالتأمل سنجد الحل الشافى لكل مشكلة . إن الحياة البشرية تكتنفها الأحزان ، ولكن الخلاص من الأحزان هو بالرجوع إلى الله ، والعيش فى كنفه وفى حضرته ، وفى معيته بالعقل والجسد والروح

إن الله يستجيب الدعاء لكل من يقترب منه بثقة وإيمان ، وبالتركيز على العين الثالثة فى منتصف الجبهة ، يحصل الإنسان على معلومات روحية، ويعرف ما يجول فى أفكار من حوله من الناس ، ويكتسب الهدوء والثقة بالنفس وقوة الإرادة وقوة الشخصية .

إن فى كتب الهند الدينية كلمات وأناشيد تهز المشاعر وتشفى المرضى ، ولها تأثير على العمود الفقرى فى داخل الجسم ، كما أن فى ترتيل القرآن بصوت رخيم ما يهز المشاعر ويضفى على الإنسان الهدوء ويشفى الأمراض الجسمية والعقلية وكما قال الرسول صلى الله عليه وسلم (تداووا بالقرآن)

إن الهدف الأول من اليوجا هو إيقاظ المراكز الغامضة الموجودة فى السلسلة الفقرية ، وفى مؤخر المخ ، وتعمل على التوافق بين فصى المخ ، وتصل بالإنسان الى راحة الجسم والعقل وشفاء الأمراض المستعصية ، وتعطى الإنسان قدرة فائقة لمواجهة الحياة وما فيها من متاعب مختلفة ، وقد ظهر فى الهند الكثير من الحكماء أمثال المهاتما غاندى وطاغور وغيرهم .

ويستطيع اليوجى بالتركيز على المراكز السبعة فى العمود الفقرى إيقاظ هذه المراكز ، والوصول الى الاستنارة ومعرفة أسرار الحياة واكتساب أكسير الحياة والاتحاد مع روح الله والإنسان الغافل يظل تحت ضغط الحياة فى تعب وشقاء . فإذا إنفتحت فيه من روحى فقعوا له ساجدين فسجدت الملائكة لروح الله التى فى الإنسان ، ولم يسجد الملائكة لهذا الجسم المخلوق من الطين ، والرجايوجا تعمل على إفاقة الإنسان ، لكى يتخلص من كرماه القديمة وماضيه ، وما فيه من أخطاء ومفاسد وشرور ، ويتخلص من متاعب الدنيا بالولاء الى الخالق ، وذلك بوحدته مع الروح الكلية،

والتخلص من عبودية المادة ، ويصبح حرا لأن الروح حرة أبد الدهر لاتموت ولا تفنى ولا تتألم ، فالالام هى من طبيعة الجسد والحياة الصاخبة والبيئة .

والمتعبد الذى يتوافق مع الله لا يأتى عملا شائنا ، ويحدث هذا التوافق من خلال الصلاة والتأمل العميق بالوعى الإلهى ، ولا توجد قوة اعظم من قوة الله ، التى هى فى داخل ذات الإنسان الروحية ، وعلى الإنسان أن يناجى ربه بقوله (أيها الإله إننى أثق بك ، وأعلم أنك تستطيع معونتى وإخراجى من الظلمات الى النور ، وأنا سأعمل من جهتى على أن أسلك سبيل الرشاد) .

كلما تعمق الإنسان فى معرفة ذاته ، ازداد تأثيره على من حوله من أشكال الحياة . وكلما زاد إيمان الإنسان بالخالق واستخدم إرادته ، منحه الله البشر والأمان وأيقظ عزيمته .

يقول المعلم اليوجى إن مركز البصر الروحى يقع فى النقطة التى بين الحاجبين . ويقول المعلم كونوا كاملين كما أن الله كامل . يقول المعلم إن اليوجا وسيلة لكبح جماح الأفكار المضطربة ، التى تعوق الإنسان عن معرفة الروح الحقة . وكلما زاد القلق الفكرى وعاش الإنسان فى حيرة وشقاء ومتاعب نفسية ، فإن اليوجا تعيد ضبط العقل تمنع الشرود والغفلة والمتاعب النفسية ، وسنشرح لراغب المعرفة والشفاء هذه التدريبات الشافية .

واليوجا وسيلة لكبح جماح الأفكار المضطربة التى تعوق الناس ، وكلما زاد القلق الفكرى ، مست الحاجة لليوجا من أجل ضبطه ، وهناك مناهج ستة وتدريبات ، يقصد بها محو الشقاء وبلوغ الشفاء والغبطة والهدوء النفسى والسعادة وبلوغ الإدراك المباشر للحقيقة .

وقد شرح (الحكيم الهندى باتنجالى)هذه الطرق ، وقال إن أول طريق هو (١)ياما والثانى هو (٢) نياما ، ومعناهما تحاشى الإضرار بالغير وقول الزور والاختلاس والدعارة والزناوالقناعة ، ثم ترويض العقل والجسم والنفس لعمل الخير والمطالعة ، والتعبد لله العظيم ، والدرجات التالية هى (١)(امانا) أى الجلسة الصحيحة واستقامة العمود الفقرى ، (٢)جلسات التأمل و الجسم ثابت دون حركة (٣)والبرانایاما ، وهى ضبط التنفس فى الشهيق والزفير (٤)سحب الحواس من الأمور الخارجية (٥)والتركيز على الذات الحقيقية فى الداخل (٦)وضبط العقل من الشرود والتخبط هنا وهناك (٧)السماوى أى الإدراك السامى (٨)الإطلاق أى إدراك الحقيقة ، واليوجى يعيش كسائر الناس فى الخارج ، وله الفهم السليم عن الله فى الداخل ، واليوجا تهدف فى النهاية الاتحاد مع الروح الكلية فى أحدية واحدة ، لاانفصام لها (قل هو الله أحد)

والله ولى التوفيق

يا بنى اعلم أنى أحبك وأحب لك الخير ، فاستمع الى صوتى ، فبعد وفاتى لن تجد من يرعاك بعدى إلا نفسك .

أفق من غفلتك واعتمد على نفسك ، ففى نفسك القوة والإرادة التى منحها لك الله لكى تستعملها وهو القائل (لا يغير الله ما بنفس حتى يغير صاحبها)(لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)صدق الله العظيم

أفق وتخلص مما فى عقلك من وساوس وأفكار بالية معوقة . وقل لنفسك سوف أغير هذا الحال فورا ، واعتمد على نفسى ، ففى اعتمادى على نفسى اعتماد على الله ، وهو القائل (وفى أنفسكم أفلا تبصرون) كن قويا بالإرادة الكامنة فيك . تفاعل معها بقوة واستخدمها وانتصر على الحياة بما فيها من أحوال واوحال حتى تذوق حلاوة النصر

نظف ملابسك ونظف جسمك ، ونظف عقلك من الأفكار المعوقة وحارب لتكسب حياتك .

ضع قليلا من الطيب والرائحة الجميلة لتشعر بالانتعاش .

تجنب العبوس والتجهم والضيق ، واخلق مكانها المرح والابتسام، وصاحب الأصدقاء المرحين العاملين ببهجة ونشاط ، وسوف يتغير حالك كلما سعيت واجتهدت حتى تنجح وتنتصر.

صلِّ الى ربك مركزا على قلبك ، مركز وجودك فى خشوع (فالقلب بيت الرب)ركز دائما على معانى القوة الكامنة فيك ، والإرادة التى هى إرادتك ونفذ ما تريد بقوة(بعد التروى) ، ولن ينفعك إلا نفسك لا تكن عصبيا وسريع الانفعال واسترخِ كما علمتك كيف تسترخى فالاسترخاء نعمة من الله ، تنفس فى هدوء وعمق مركزا على أنفاسك كما علمتك أنت

تملك المال والمركز المرموق ، وتملك الصحة بسبب ما علمتك من تمارين اليوجا الجسمية ، فاستمر فى ممارستها تملك الصحة دائماً .

يا بنى تملك العقل كما ترشدك اليوجا . وأنت قادر على أن تحكم عقلك فلا تنحرف أو تفعل المكروه أو ما يغضب الله واستقم رعاك الله . اتقن العمل المستند اليك ولا تهمل تنجح وتسعد . وجه نفسك توجيها سليما، وتخلص من النفس الأمارة بالسوء ، وادخل فى نفسك الكريمة الواعية ، وأنت وحدك القادر على التكيف لما فيه خيرك وخير المجتمع .

ابتعد عن شرب المسكرات والمخدرات حتى لا تدمرك .

ولا تأكل ما ليس لك ولا تقبل الرشوة ، وكن حازما فى كل ما تفعل، وابتسم للحياة تسعد وتعمر طويلا ، والله يرعاك ويسدد خطاك .

والدك المحب تارايان

نصائح من والد حكيم لولده

اعلم ياولدى العزيز أننى احبك كما أحب نفسى ، وأتمنى لك الخير والنجاح ، وأنت الآن شاب مقبل على الحياة فاستمع إلى نصحى .

إننى سوف أغادر الحياة ، وبعد وفاتى لن تجد من يرعاك (إلا نفسك) .

اعتمد على نفسك وثق بها ، ففي (نفسك) القوة والإرادة التى منحها لك الله لكى تستعملها لمواجهة الحياة ، وفى يدك الأمر وحدك ، واعلم أن الحياة بسيطة وسهلة إذا حكمت عقلك ، ومع سهولة الحياة فقد يصادف الإنسان بعض المشاكل والمتاعب ، وهذه طبيعة الحياة فاقبلها بما فيها من حلو ومر ، ولكن:

أفق وتخلص مما فى عقلك من وساوس وأفكار بالية معوقة ومخاوف من المستقبل ، واعلم أن الخوف لا وجود له إلا فى عقل الإنسان المتعب الغافل . قل لنفسك سوف أعتمد على نفسى فورا ، وأغير أحوالى دوما إلى ما هو أحسن ... إلى ما يسعدنى ، وفى يدى المفتاح :

كن قوياً بالإرادة التى فيك وتفاعل معها بقوة ، واستخدمها لتنتصر على الحياة حتى تذوق حلاوة النصر ، وتشعر بلذة الحياة ، واعلم ءن الحياة قصيرة فلا تهمل .

اعتنِ بنفسك ونظم غرفتك ، حتى تعرف كيف تنظم بيتك عندما تتزوج ...

تأنق فى ملبسك لكى يحترمك الناس . وضع قليلا من رائحة جميلة فى منديلك لتشمها ، فإنها تنعشك ويشمها من هم حولك ، فيحبوا تواجدك معهم .

وإذا أردت الزواج فتخير زوجة ذات دين ، ومن أسرة كريمة صالحة، وكما قال الرسول عليه الصلاة والسلام (تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس . واظفر بذات الدين)تجنب العبوس والتجهم والضيق والغضب والانفعال المستمر ، كما قال الرسول عليه الصلاة والسلام لمن سأله النصح فقال (لا تغضب لاتغضب لا تغضب) ، واعلم أن الانفعال المستمر يؤدى إلى انهيار الأعصاب .

حاول أن تخلق فى نفسك المرح والابتسام ، فالابتسام يطيل العمر .

صاحب من تحبهم من الأهل والأقارب والأصدقاء ، وتودد إليهم فيرتد إليك الحب . ولا تهرب من الناس ولا تسجن نفسك فى سجن الوحدة القاتل .

اجلس فى هدء وراقب عقلك دائماً ؛ حتى لا يفلت الزمام ، فالعقل أحيانا مضل. وكلما نجحت فى مراقبة نفسك وتخلصت من النفس الأمارة بالسوء ، ودخلت فى النفس الراضية الموضية .. فقد كسبت جولة كبيرة فى النجاح والسعادة والثقة بالنفس . ولكى تعيش فى صحة ونشاط ، تخير لعبة تلعبها من وقت لآخر ككرة القدم أو كرة السلة او أى نشاط رياضى تحبه وتداوم عليه لتكسب النشاط والصحة .

وإذا عينت فى وظيفة حكومية أو فى شركة ، فحافظ على موعد العمل ولا تهمل عملك ، بل اعمل ما فى وسعك لإتقان العمل ، وقال الله سبحانه وتعالى : (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه)

واذا أردت العمل الحر فتخير أيسر الاعمال وتخير عملا تحبه وتعرفه وترضاه ، واتقن عملك حتى تكسب السوق .

ولا تنس دينك وتشغلك الحياة عن الصلاة ، واعرف دينك جيدا حتى يرعك الله وتهدء نفسك ، وابدأ عملك دائماً بقولك بسم الله الرحمن

الرجيم فهى رجاء لك من الانحراف ، ولا تقرب الفواحش ماظهرمنها وما بطن لتكن طاهرا وطهورا .

وتأمل فى نفسك فمن عرف نفسه فقد عرف ربه ؛ فأنت لست هذا الجسم الفانى ، إنما أنت ذات..... دائمة الحياة ؛ لأنها من ذات الله وقبس من نوره . وسجدت الملائكة لآدم لما رأت نور الله ، ولم تسجد لهذا الجسم الترابى . فاعرف قدر نفسك ، وتأمل فى قدرة الله التى ليس لها حدود؛ حتى يتسع إدراكك وعلمك . السعادةكامنة فيك ، وعليك أن تسعد نفسك وتسعد من هم حولك فترتد اليك السعادة ، وهذا قانون إلهى (كيفما تزرع تحصد) فازرع السعادة فى زوجتك وأولادك ، ومن هم حولك ترتد إليك السعادة وتصبح أنت ينبوع السعادة . ركز على معانى القوة الكامنة فيك والإرادة ، ونفذ ما تريد بقوة بعد التروى ، ولاتفعل إلا الخير تسعد ولا تشقى . راقب الأسد فى قوته ونظراته وتشبه به ، دون أن تأكل لحوم الناس أو الحيوان . لاتكن أرجوحة تنقاذفك الحياة ولاتكن إمعة ، بل كن أنت الفارس، والأمر فى يدك وحدك وتوكل على الله ولا تتواكل (والله فى عون العبد مادام العبد فى عون نفسه وفى عون غيره) .

اقرأ القرآن كلما شعرت بالضيق أو الحيرة حتى تهدأ ، واستمع الى الموسيقى فتسمو نفسك . ابتسم عند النوم وعند الاستيقاظ تسعد فى يومك

تعلم الاسترخاء حتى تتخلص من التعب وتستعيد نشاطك ، وكن لينا هاشا باشاً تخلص من القلق بأسرع ما يمكن . وفى بعض الكتب طرق كثيرة للتخلص من القلق ، فكن قارئا ، كما قال سيدنا جبريل للرسول (اقرأ وربك الأكرم الذى علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم)

امتنع عن شرب الخمور أو تدخين كل ما هو ضار ؛ حتى لا تتلف صحتك وتنهار اعصابك.

تخلص نهائيا من الغضب والضيق والكآبة وشرود العقل والانفعال والتوتر وحدة الطبع والتعاسة ، واهرب منها كما يهرب السليم من الأجرب . والأمر فى يدك وحدك بالمراقبه لنفسك ، وإذا هاجمك شيء من ذلك فاجلس فى هدوء وابحث الأسباب ، وتخلص منها فورا ، وازرع مكانها المشاعر الطيبة .

كن دائما حاضرا فى حضرة الله ، وهو معكم أينما كنتم وفى أنفسكم وأقرب إليك من حبل الوريد . ولا تغفل عن ذكر الله (ألا بزكذ الله تهدأ النفوس) (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

وركز دائما على قلبك ، فالقلب بيت الرب ؛ حتى لا يزوغ عقلك فى متاهات الدنيا .

واعرف أنك جزءمن الوجود ومركز كالشمس وفيك نور الله .

فإذا عملت بهذه النصائح والأفكار تكسب الدنيا والآخرة .

ومن كان فى هذه الدنيا أعمى فهو فى الأخرة آعمى وأضل سبيلاً .

والله قوى يحب الأقوياء .

والله ولى التوفيق

والدك المحب

ختام

وأود فى ختام هذا الكتاب أن أنبه القارئ إلى دوام التركيز ؛ حتى لايفلت زمام العقل ويدخل الإنسان فى متاهات شرود النفس الأمارة ، وتنهار أعصابه ، ويصبح تائهاً فى الحياة بغير هدف ، ويفقد قوة الإرادة ، وعليك دوام التركيز على القلب (بيت الرب) ، كلما أمكنك ذلك ؛ حتى تؤدى عملك فى هدوء دون شرود أو أخطاء .

لمن أراد الكشف عن الحقيقة وتقوية ذاته ، وأن يكون مؤثرا فى الحياة ، ولا يؤثر عليه أحد .. عليه بالتمرين الآتى :

(١)اجلس فى هدوء ، كما سبق ان ذكرنا .

(٢) وتنفس من فتحة الأنف اليمنى ، وسد فتحة الأنف اليسرى بيدك ، وذلك أثناء النهار . أما فى الليل فتنفس من الفتحة اليسرى ، وأخرج الزفير من الفتحه اليمنى .

(٣) ركز على العين الثالثة وموقعها فى الجبهة ، فيما بين الحاجبين ، وذلك لمدة عشرين دقيقة واسترح .

(٤) كرر التركيز كلما أمكنك ذلك أثناء اليوم .

(٥) ومع الصبر ومرور الأيام ستنفتح العين الثالثة ، فإذا أراد الله لك النجاح سترى العجب العجاب ، وتكشف ، وتصبح لك شخصية قويه يلحظها الناس فيك .

وتكشف كثيراً من الأمور بغير حدود .

فإذا اردت ذلك فلا تتكاسل ولا تيأس وعليك بدوام التركيز .

والله ولى التوفيق ،،

منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net